sale&pepe

FEBBRAIO 2013 - € 3,50

MONDADORI

31302>

9 770394 758009



Ciambelle di patate pag. 79

POMODORO D'INVERNO concentrato, passato, seccato, appeso **PASTA E MAIALE** per primi intensi e vigorosi **FRITTELLE D'ANTAN** golosità riscoperte nei vecchi ricettari **MARMELLATE D'ARANCIA** in versione dolce e salata

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 27 - Mensile - PT(Cont) € 6,00 - Lux € 6,00 - Svizzera CHF 7,50 - Svizzera C.T. CHF 7,30 - Belgio € 6,00 - Grecia € 6,00 - Germania € 7,50

SOMMARIO

FEBBRAIO 2013



Servizi

Evasioni









Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6



108



98

Scuola



112

Rubriche

Hanno collaborato con noi a Febbraio



FRANCESCO MUTTI
Erede della storica azienda conserviera di Parma, nata a fine '800, Francesco Mutti è cresciuto al profumo di passate e concentrati di pomodoro. Dopo la laurea, è diventato amministratore delegato a soli 26 anni (pag. 28).

ANDREA E ANTONIO TONOLA
Chef e sommelir, i 2 fratelli guidano il ristorante stellato Lanterna Verde di Villa di Chiavenna (SO), che propone una cucina di tradizione valtellinese con tocchi moderni (pag. 52).



STEFANO BICOCCHI DETTO VITO
Diviso tra palcoscenico (cinema, teatro e televisione) e cucina, Vito ha conquistato il pubblico con la sua verve comica ma anche con le sue ricette, piene di amore per la tradizione (65).



INDICE
LE RICETTE DI FEBBRAIO 2013

INDIRIZZI

- **Adele-C**, www.adele-c.it
- **Alessi**, www.alessi.it
- **Aoc**, www.africanorientalcraft.com
- **Asa**, distribuito da Merito, www.merito.it
- **Ballarini**, www.ballarini.it
- **B&B**, www.bbdistribuzione.it
- **Berndes**, www.berndesitalia.com
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Cappellini**, www.cappellini.it
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **C&C Milano**, www.cecmilano.com
- **Chs Group**, www.chsonline.it
- **Coin**, www.coin.it
- **De'Longhi**, www.delonghi.com
- **Demeyere**, www.demeyere.be
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Essent'ial**, www.essent-ial.com
- **Fabriano**, www.fabrianoboutique.com
- **Fazzini**, www.fazzinispa.com
- **Fiorirà un giardino**, www.fioriraungiardino.it
- **Fonderia Bucci**, www.fonderiabucci.it
- **Fornace Brioni**, www.fornacebrioni.it
- **Frabosk**, www.frabosk.it
- **Galleria Luisa delle Piane**, www.gallerialuisadellepiane.it
- **Geneviève Lethu**, www.genevievelethu.com
- **High Tech**, www.cargomilano.it
- **Ichendorf**, distribuito da Corrado Corradi, www.corrado-corradi.it
- **Isi**, www.isimilano.com
- **Jannelli&Volpi**, www.jannellievolpi.it
- **Kathay**, www.kathay.it
- **L'Abitare**, www.labitare.mi.it
- **La fabbrica del lino**, www.lafabbricadellino.com
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.es/it-it
- **Le stanze della memoria**, wwww.lestanzedellamemoria.it
- **Le terre di Jo**, www.leterredijo.com
- **Leonardo**, distribuito da Merito, www.merito.it
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Luigi Galli**, www.galliluigi.it
- **Magimix**, www.magimix.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Mikasa**, da Livellara, www.livellara.com
- **Modulnova**, www.modulnova.it
- **Moulinex**, www.moulinex.it
- **Nella Longari**,www.nellalongari.com
- **Paola Paronetto**, www.paolaparonetto.com
- **Rosenthal**, www.rosenthal.it
- **Sagaform**, www.sagaform.com
- **Salvinelli**, www.salvinelli.it
- **Saman**, www.shop-saman.org
- **Scanwood**, www.scanwood.dk
- **Schoenhuber**, www.schoenhuberfranchi.com
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Staub**, www.staub-italia.it
- **Studio Potomak**, www.potomak.it
- **Tagina**, www.tagina.it
- **Tefal**, www.tefal.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Unomi**, www.unomi.it
- **Weck**, www.weck.de
- **Wedgwood**, na.wwrd.com
- **Wmf**, www.wmf.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Zima**, www.zima-pvd.it


CARNE BOVINA SCOZZESE
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
AGNELLO SCOZZESE
Direttamente dai pascoli di Scozia, Carne Bovina Scozzese IGP, sapore da gustare.
Carne Bovina Scozzese IGP e carne d'agnello Scozzese IGP; caratteristiche di gusto e tenerezza senza alti e bassi durante tutto l'anno, garantite dalla tipicità dei pascoli e dagli schemi di allevamento seguiti.
Tagliata di manzo Scozzese con i pomodorini
Per informazioni potete chiamare l'Ufficio Italiano Carne Scozzese
Tel 051 6569014 o mandare una mail a info@gsgitaly.it
Campagna finanziata con il patrocinio dell'Unione Europea.


THE ORIGINAL
MADE IN ITALY
MARCATO
ATLAS 150
WELLNESS

Il Baccanal del gnoco



Laura Maragliano

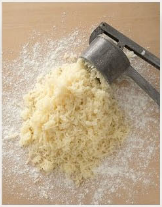
UN SUCCULENTO PRIMO PIATTO CARNEVALIZIO, VANTO DELLA TRADIZIONE VERONESE, E POI TANTI SFIZI DOLCI E SALATI CON I SAPORI D'INVERNO

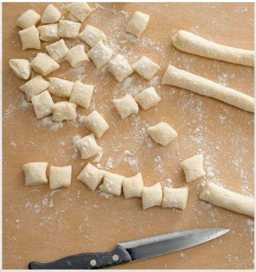
ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

C'è chi festeggia con le frittelle e chi, come a Verona, con un buon piatto di gnocchi. Carnevale è così, strano e divertente nello stesso tempo. Di sicuro il "Baccanal del gnoco", sulla cui origine ci sono diverse ipotesi, è nato per fame. Quella che, nel 1405, la Repubblica veneta (appena subentrata nel governo della città) decise, furbescamente, di placare istituendo la "Festa dell'Abbondanza" con "largizione di commestibili"; o quella che spinse, nel 1531, una folla furiosa nel quartiere di San Zeno a correre in piazza e assalire i fornai, calmata subito con la distribuzione di pane, vino, burro, farina e formaggio. O forse il "Baccanal del gnoco" potrebbe essere ancora più antico e risalire al '300 quando, sempre a San Zeno, ogni anno si svolgeva una grande fiera: momento di tregua per il popolo che riceveva la prodigalità dei potenti. Comunque sia andata, gli gnocchi sono diventati i protagonisti del carnevale veronese e si sono trasformati anche in una maschera, il Papà del gnoco (una sorta di anziano re vestito di broccato che ha come scettro una forchetta). La tradizione li vuole conditi con pomodoro o con la pastissada di cavallo: un ragù di carne equina macerata nel vino con aromi. Così succulenti sono distribuiti in piazza per esorcizzare i tempi duri.



• Dopo aver lessato le patate in acqua bollente, è fondamentale sbucciarle e schiacciarle ancora ben calde (potete proteggere le mani con dei guanti in lattice). Quindi si lascia intiepidire leggermente il purè e lo si lavora con la farina e le uova.
• A questo punto, dopo aver ridotto il composto in cilindretti e poi in tocchetti lunghi circa 2 cm, si conferisce agli gnocchi la classica forma convessa premendoli leggermente sul retro di una grattugia.
• Per la cottura basta farli cadere in acqua bollente e scolarli appena vengono a galla (2-3 minuti): è bene sgocciolarli con un mestolo forato; rovesciandoli nello scolapasta si rischia di rovinarli. Il sugo va aggiunto subito, prima che si intiepidiscano.









GNOCCHI SANZENATI CON PASTISSADA DI CAVALLO

PER 6 PERSONE
per il sugo: 800 g di spezzatino di cavallo - 1 bottiglia di vino rosso (Valpolicella, Recioto) - 1 carota -1 cipolla -1 costola di sedano - 2 chiodi di garofano - 1 foglia di alloro - 2 bacche di ginepro - 50 g di lardo - 1 noce di burro - 4 cucchiai di olio - 2 dl di brodo - 100 g di parmigiano grattugiato- sale - pepe
per gli gnocchi: 2 kg di patate - 600 g di farina - 2 uova - sale

• **1** Per il sugo, fate marinare la carne al fresco per 1 giorno con il vino, gli aromi, le spezie e le verdure a pezzi. Scolate lo spezzatino, asciugatelo e conservate la marinata. Fate sciogliere a fuoco lento il lardo tritato con l'olio e il burro. Rosolatevi la carne, unite la marinata con le verdure, salate e pepate.
• **2** Cuocete coperto a fuoco bassissimo per 3 ore, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la carne comincerà a disfarsi: se si asciuga troppo unite un po' di brodo. A fine cottura regolate di sale.
• **4** Mentre la carne cuoce, preparate gli gnocchi: mettete le patate con la buccia in una pentola colma di acqua fredda e lessatele. Pelatele e schiacciatele con uno schiacciapatate. Mescolate il puré con le uova, la farina e un pizzico di sale.
• **4** Ricavate dall'impasto tanti cilindretti stretti e lunghi, tagliateli a tocchetti e passateli sul retro di una grattugia premendo leggermente con il pollice, in modo da sagomare gli gnocchi. Fateli cadere in abbondante acqua bollente salata e, appena vengono a galla, prelevateli con un mestolo forato. Conditeli con il sugo, suddivideteli nei piatti e spolverizzateli con il parmigiano grattugiato.

Quattro golose crêpe con una sola ricetta

Per la pastella base: sbattete 3 uova con una frusta, unite 2 dl di latte e, continuando a sbattere, incorporate 200 g di farina. Aggiungete quindi altri 3 dl di latte e poi passate in frigo per 4 ore. Scaldate una padella antiderente, versatevi un mestolino di pastella, lasciate rapprendere, girate la crêpe con una paletta e cuocetela dall'altro lato. Procedete così fino a esaurire la pastella.

Al cacao. Mescolate alla farina della pastella 2 cucchiai di cacao e a fine cottura spolverizzate con zucchero a velo. Farciture ideali: confettura di pere, marmellate di agrumi, banane con miele e noci, salsa vaniglia, gelato alla crema.

Alla cannella e amaretti. Riducete la farina a 180 g e aggiungete 1 cucchiaio di cannella in polvere e 150 g di amaretti frullati. Farciture ideali: pesche sciroppate, mele e pere cotte, crema pasticciera, confettura di albicocche con granella di pistacchi.

Al pomodoro e basilico. Unite alle uova un tubetto di concentrato di pomodoro e un po' di basilico tritato. Farciture ideali: ricotta con scorza di limone, mozzarella, prosciutto e formaggio fresco, spinaci al burro, legumi in umido.

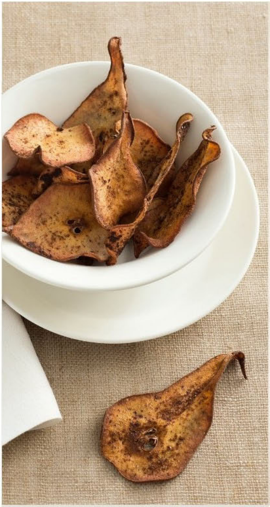
Alle erbe e zafferano. Unite alla pastella 2 bustine di zafferano e 2 cucchiai di erbe miste tritate. Farciture ideali: crostacei, pesci affumicati, verdure stufate (porri, broccoletti).





Ceci fritti al curry

Sgocciolate 800 g di ceci in scatola, sciacquateli sotto l'acqua corrente e asciugateli con carta da cucina. Trasferiteli in una ciotola con 4 o 5 cucchiai colmi di amido di mais, mescolate e fate riposare il tutto per 10 minuti. Nel frattempo mescolate in una terrina 3 cucchiai di curry, 2 cucchiaini di cumino in polvere, mezzo cucchiaino di cipolla liofilizzata, 2 cucchiaini di paprika forte, sale e pepe. Trasferite i ceci in un colino a maglie larghe e scuotetelo in modo da eliminare l'amido in eccesso. Scaldate abbondante olio di arachidi e friggetevi i ceci un po' per volta. Scolateli su carta da cucina e poi passateli nel mix di spezie, come se doveste impanarli. Salateli e serviteli tiepidi con l'aperitivo. Se non li servite subito, per riscaldarli stendeteli su una teglia foderata con carta da forno e metteteli in forno caldo a 120° per una decina di minuti.



Charlotte allo yogurt e agrumi

Rivestite con carta da forno la base di uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro. Mettete a bagno in acqua fredda 15 g di gelatina in fogli. Lavate 2 arance non trattate, grattugiatene la scorza e ricavatene il succo. Bagnate rapidamente 15 savoiardi nel succo d'arancia e rivestite il fondo e i bordi dello stampo. Spremete mezzo limone, mescolate il succo ottenuto con quello di arancia rimasto e filtrate il tutto. Strizzate la gelatina e fatela sciogliere sul fuoco con 1 dl del succo di agrumi. Lasciate intiepidire e unite 500 g di yogurt agli agrumi. Montate 2,5 dl di panna fresca con 2 cucchiai di zucchero a velo e incorporatela alla crema di yogurt. Aggiungete la scorza di arancia grattugiata, versate il composto nella tortiera rivestita con i savoiardi e fate raffreddare in frigo per almeno 4 ore. Al momento di servire, sformate la charlotte e decoratela con spicchi di mandarino e zucchero a velo.



Cialde di pera al cacao

Ecco uno snack dolce e croccante da tenere in dispensa come stuzzichino spezzafame. Ottimo anche come fine pasto o per arricchire una merenda. Accendete il forno a 125° (se possibile, sulla funzione ventilata). Mescolate in una ciotola 2 cucchiai di zucchero, 1 cucchiaio di cacao, 1 cucchiaino di cannella in polvere e 1 cucchiaino di zenzero in polvere. Lavate 3 pere abate ben sode, tagliatele a fettine molto sottili e allineatele su una teglia rivestita con carta da forno. Spolverizzatele con il mix al cacao e infornatele per circa 30 minuti, o finché saranno asciutte e leggermente increspate. Girate le fettine sull'altro lato, spolverizzatele nuovamente con il mix al cacao e mettetele in forno per altri 30-35 minuti. Lasciatele raffreddare e conservatele fino a 1 mese in sacchetti di carta o in scatole di latta.

A Carnevale...

OGNI PIATTO VALE! INTERPRETAZIONI INASPETTATE, VARIANTI GIOCOSE E GRANDI CLASSICI IN UN MENU CHE PORTA L'IMMAGINAZIONE (GASTRONOMICA) AL POTERE

a cura di Enza Dalessandri, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia Modulnova per l'ospitalità

Tempo di festa, di scherzi, di travestimenti. Che si presta anche al raffinato divertissement gastronomico di un ricco buffet, da condividere con una cerchia ristretta di amici. Il palcoscenico ideale è quello del grande bancone di una moderna cucina techno, dove sfilano tante piccole, vivaci portate in un continuo susseguirsi di sorprese ed emozioni. Come in un festoso, coloratissimo corteo in maschera ecco eleganti mini antipasti, originali piatti forti e strepitosi dessert, tutti sfiziosi ed entusiasmanti.

> segue a pag. 16



Chiacchiere, pag. 21





Cucina Twenty cemento Modulnova, tovagliette da High Tech, bicchieri piccoli con fondo colorato Bormioli Rocco, flûte colorate da Nella Longari, piattini Caterina von Weiss, ciotoline e cucchiaini Kathay. A sinistra: piatto Kathay. Indirizzi a pag. 6

> *segue da pag. 14*

Mini formato, supersapore

Mentre una mano tiene la coppa di Margarita sfiziosamente ripensata con il bordo "brinato" al peperoncino e l'aggiunta di coriandolo, l'altra indugia tra la varietà di bocconcini colorati e le sfoglie ripiene di verdura e provola affumicata. Difficile scegliere, ma si può cominciare dal bon bon di pesce, che racchiude nell'elegante manto di salmone una farcia piccantina di pesce bianco alla senape. In un crescendo di sapori ecco la crostatina di polenta farcita con crema al Camembert e uovo di quaglia e, per finire, la sorpresa del whoopie pie (variante americana dei macaron), che sigilla una crema di gorgonzola tra due biscottini al cioccolato. E chi alza, dubbioso, un sopracciglio di fronte a un abbinamento tanto osé, si ricrederà al primo assaggio.

> *segue a pag. 19*



Crostatine di polenta alle uova di quaglia, pag. 22

Bon bon di pesce, pag. 22

Whoopie pie al cacao e gorgonzola, pag. 22



Margarita al coriandolo e peperoncino



Bicchiere Bormioli Rocco, piatto da La Rinascente. A sinistra: tovaglietta da High Tech, bicchiere Bormioli Rocco, flûte colorata da Nella Longari, piattini Caterina von Weiss, cucchiaino Chs Group. Indirizzi a pagina 6

Margarita al coriandolo e peperoncino

Frullate 4 dl di tequila, 2 dl di succo di lime, 2 dl di Triple Sec, 80 g di zucchero e una manciatina di foglie di coriandolo fino ad avere una miscela omogenea. Unite 2 tazze di ghiaccio e frullate ancora. Mescolate in parti uguali sale e peperoncino dolce, aggiungendo un pizzico di peperoncino piccante. Bagnate il bordo di 8 coppe con uno spicchio di lime e posatelo sulla miscela di sale e spezie. Servite il cocktail ultimando con foglie di coriandolo. Per 8 persone.

Sfoglie croccanti alle verdure e formaggio

Lavate 500 g di bietole da taglio o da costa e tagliatele a striscioline. Affettate una cipolla piccola e soffriggetela con 3 cucchiai di olio in una padella antiaderente. Salate la cipolla, unite un peperoncino spezzettato e le bietole, regolate di sale, coprite e cuocete per 5 minuti. Scolate il liquido prodotto dalle erbette, rimettete sul fuoco e fatele asciugare a fiamma vivace. Srotolate una confezione di pasta fillo e abbinate i fogli facendoli aderire con un filo di olio. Tagliateli a strisce larghe 10 cm. Posate su un lato delle strisce una fettina di provola affumicata, uno strato sottile di verdura e un'altra fettina di provola. Spennellate di albume i bordi della pasta, piegate sul ripieno la striscia di fillo senza sovrapporla perfettamente e piegate i lembi che sbordano per sigillare. Cuocete le sfoglie in una padella antiaderente senza grassi finché sono dorate. Servitele subito. Per 8 persone.



Sfoglie croccanti alle verdure e formaggio



Jambon persillé, pag. 22

Piattino e ciotoline Studio Potomak, ciotola Kathay. Indirizzi a pagina 6



BERE GIUSTO

L'incontro di gusti così spiccati evoca due soluzioni: soddisfare l'originalità di ogni piatto o scegliere uno spumante versatile capace di adeguarsi al menu senza perdersi, come farebbe un Franciacorta Rosé. Nel primo caso la profumata finezza di un Riesling si accosta alla sapidità dei bon bon e alla vegetale ricchezza delle sfoglie; su crostatine e gnocchi misuriamo la rusticità di un Grechetto e lasciamo lo jambon alle cure di un giovane Cannonau. Anche i dolci, per la loro diversità, vorrebbero attenzioni particolari, per accordarli serviamo un rum appena invecchiato.



> *segue da pag. 16*

Sfiziosi coriandoli à manger

Come un goloso, coloratissimo caleidoscopio arriva in tavola la ciotola di gnocchi in technicolor. Sono preparati da un'unica base di fiocchi di patate e farina: che diventa arancione aggiungendo le carote, verde con gli spinaci, rosa e bordeaux con le barbabietole. Mentre il giallo si ottiene lessando gli gnocchi bianchi in acqua e zafferano. È altrettanto giocosa la terrina di carne e prosciutto, vivacizzata da una manciata di coriandoli di verdura, che si serve a fette spesse e si accompagna con un'insalatina di radicchi e nastri di carote.

> *segue a pag. 20*



Gnocchi colorati, pag. 24

> *segue da pag. 19*

Dolcezze per tutti i gusti

Una fantasiosa sarabanda di dessert chiude la serata, per la più felice delle trasgressioni. Un assaggio antologico può partire dalle pop tart, che sono mini crostatine travestite da super leccalecca. E ogni boccone è una sorpresa, perché dalle incisioni sulla superficie occhieggiano tre diversi riepieni: pere caramellate, crema di marroni e marmellata di fragole. Proseguendo in questo goloso gioco di ruolo, ecco la crostata di fragole che si scompone e cambia consistenza per trasformarsi in un drink vellutato dal tono spigliato, appena alcolico. I fanatici del fondente possono arrendersi serenamente al minuscolo dolce al cioccolato: sono strepitosi ramequin di ganache, serviti in bicchierini di vetro e guarniti con salse di lamponi e albicocche secche. Che stemperano l'amaro del cacao e aggiungono tocchi vivaci di giallo e di rosso. Naturalmente nel gran finale non possono mancare le chiacchiere, leggere, fragranti e sottilissime come tradizione comanda. Perché anche la follia del Carnevale ha le sue regole. *E.D.*



Daiquiri alla crostata di fragole

Pop tart, pag. 24



Chiacchiere

Impastate 300 g di farina con 2 uova, 60 g di zucchero, una presa di sale, la scorza grattugiata di mezzo limone e 2 cucchiai di olio extravergine. Lavorate la pasta per 10 minuti, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per un paio di ore. Stendete l'impasto con la macchina per la pasta tirando le strisce il più sottile possibile. Tagliatele a piacere, annodatele oppure intagliatele e rigirate la pasta attraverso le fessure. Scaldate l'olio di semi di arachide in una larga padella e immergetevi poche chiacchiere alla volta per non abbassare la temperatura. Fatele dorare, scolatele su una gratella e cospargetele di zucchero a velo prima di servirle. Per 2 vassoi.

Daiquiri alla crostata di fragole

Lavate 3 cestini di fragole, asciugatele, privatele del picciolo e frullatele con un dl di sciroppo di canna, poi passatele al setaccio per eliminare i semi. Sbriciolate 4 biscotti digestive, spennellate il bordo di 8 coppe con un velo di burro fuso e passatelo nelle briciole. In un frullatore mixate la salsa di fragole, 4 cucchiai di formaggio fresco spalmabile, 5 dl di rum, 2 dl di succo di lime e mezza tazza di ghiaccio. Versate nei bicchieri decorati e completate con un cucchiaino di panna montata.
Per 8 persone.

Ramequin di ganache con doppia salsa,
pag. 24



Bicchieri Bormioli Rocco, piatto da La Rinascente, bicchierini Bormioli Rocco, palette Chs Group, bicchieri da Nella Longari. A sinistra: bicchieri Bormioli Rocco, piattini Caterina von Weiss, barchette Chs Group. Indirizzi a pagina 6

BON BON DI PESCE

PER 8 PERSONE
8 fette sottili di salmone affumicato - 1 cucchiaio di mascarpone - 1 cucchiaio di latte - 1/2 cucchiaino di senape piccante - 100 g di baccalà lessato o altro pesce bianco - 1/2 cucchiaino di scorza di limone grattugiata - 1 tazza di germogli misti - olio extravergine d'oliva - pepe

● **1** Mescolate il mascarpone con il latte e la senape. Sminuzzate il baccalà, conditelo con poco pepe, la scorza di limone e incorporatelo al mascarpone condito. Tagliate le fette di salmone a grossi quadrati. Utilizzando un vassoio da mini muffin, foderate ogni pozzetto con i quadrati di salmone, riempite con la crema di pesce e un pizzico di germogli e chiudete il salmone sopra il ripieno.
● **2** Rovesciate i bon bon, sistemateli nei piattini con un ciuffo di germogli conditi con un filo di olio. Conservate al fresco fino al momento di servire.

FACILISSIMA
● Preparazione 30 minuti ● Cottura nessuna ● 215 cal/porzione

WHOOPIE PIE AL CACAO E GORGONZOLA

PER 8 PERSONE
per i biscotti: 200 g di farina - 100 g di cioccolato fondente - 75 g di burro - 2 uova - 50 g di zucchero di canna - 1/2 cucchiaino di lievito per torte salate - sale
per il ripieno: 200 g di gorgonzola dolce - 100 g di mascarpone

● **1** Spezzettate il cioccolato, fondetelo a bagnomaria con il burro e mescolate con una spatola. Montate le uova con lo zucchero fino a renderle chiare e gonfie, incorporate il cioccolato fuso, la farina setacciata con il lievito e una presa di sale.
● **2** Trasferite l'impasto in una tasca da pasticciere con la bocchetta liscia. Disegnate tanti cerchi di 3 cm spaziati tra loro su un foglio di carta da forno, posatelo al contrario su una placca e spremete l'impasto all'intero dei cerchi. Cuocete per 10 minuti a 190°.
● **3** Fate raffreddare i biscotti. Intanto lavorate nel mixer il gorgonzola e il mascarpone fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Accoppiate i biscotti con una dose generosa di crema al gorgonzola e teneteli al fresco fino al momento di servirli.

FACILE
● Preparazione 40 minuti ● Cottura 15 minuti ● 410 cal/porzione

CROSTATINE DI POLENTA ALLE UOVA DI QUAGLIA

PER 8 PERSONE
16 uova di quaglia - 1/2 confezione di polenta integrale istantanea - 1 camembert - 4-5 cucchiai di panna fresca - 2 cucchiai di erba cipollina tritata - burro - sale - pepe

● **1** Preparate la polenta secondo le istruzioni indicate sulla confezione. Imburrate i pozzetti di 2 vassoi da mini muffin e rivestite ogni pozzetto con una strisciolina di carta da forno. Con le mani umide formate tante palline di polenta calda (ma non bollente) e schiacciatele negli stampini rivestendo il fondo e le pareti con uno strato sottile.
● **2** Private il formaggio della crosta, tagliatelo a dadini e frullatelo brevemente con la panna. Deponete mezzo cucchiaino di crema in ogni crostatina, poi pepate, sgusciatevi un uovo di quaglia e salate.
● **3** Cuocete le crostatine nella parte bassa del forno a 200° per 10 minuti. Quando l'albume diventa opaco, toglietele dal forno, guarnitele con l'erba cipollina e sformatele sui piatti.

FACILISSIMA
● Preparazione 40 minuti ● Cottura 20 minuti ● 190 cal/porzione

JAMBON PERSILLÉ

PER 8 PERSONE
350 g di filetto di maiale - 1/2 fetta di prosciutto cotto alta un dito (250 g) - 2 fette di zucchina - 1 fetta sottile di zucca - 1 mini peperone rosso - 1 mini peperone giallo - 2 ravanelli - 7 dl di gelatina pronta - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - 3 foglie di salvia - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 manciata di foglie di sedano - 1 bicchierino di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Condite il filetto di maiale con sale, pepe e un trito fine di aglio, salvia e rosmarino. Rosolatelo su tutti i lati con un filo di olio per 5-6 minuti, bagnatelo con il vino, fate evaporare e infornate a 180° per 20 minuti.
● **2** Tritate il prezzemolo con il sedano, salate e aggiungete il fondo di cottura del filetto. Fate raffreddare la carne e tagliatela nel senso della lunghezza a fette di 1 cm, tagliate quindi le fette a strisce larghe 1 cm. Tagliate il prosciutto come la carne.
● **3** Con la bocchetta liscia grande di una tasca da pasticciere incidete tanti "coriandoli" nelle verdure. Scottateli per 3 minuti e asciugateli. Versate 1/2 cm di gelatina sul fondo di uno stampo di 22x7 cm, fatelo addensare in freezer, cospargete con i coriandoli di verdura, versate un velo di gelatina e rimettete in freezer per pochi minuti.
● **4** Alternate nello stampo le strisce di filetto e di prosciutto con il trito di erbe. Riempite con la gelatina e fate raffreddare in frigo per 6 ore.

MEDIA
● Preparazione 1 ora + riposo ● Cottura 30 minuti ● 160 cal/porzione

GNOCCHI COLORATI

PER 8 PERSONE
260 g di fiocchi di patate - 250 g di carote lessate - 150 g di spinacini - 250 g di barbabietola lessata - farina - 1 bustina di zafferano - sale
per il condimento: 6 filetti di acciuga sott'olio - 3-4 rametti di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva

● **1** Preparate separatamente gli gnocchi dei diversi colori. Arancioni: frullate le carote nel mixer, unite 30 g di fiocchi di patate e 1/2 dl di acqua e lavorate aggiungendo 10-15 g di farina fino a ottenere un impasto consistente.
● **2** Verdi: lavate gli spinacini e saltateli in padella senza sgocciolarli. Quando sono cotti, riduceteli in purea e unite 50 g di fiocchi di patate e 1/2 dl di acqua. Impastate, aggiungendo 15-20 g di farina fino a ottenere una consistenza lavorabile.
● **3** Rosa e bordeaux: riducete in purea la barbabietola, aggiungete 30 g di fiocchi di patate e 1/2 dl di acqua. Impastate gli ingredienti aggiungendo 10-15 g di farina fino a ottenere un composto lavorabile. In questo modo ottenete l'impasto per gli gnocchi bordeaux. Per quelli rosa prelevate metà dell'impasto, aggiungete 50 g di fiocchi di patate e 1/2 dl di acqua e mescolate aggiungendo 10 g di farina fino a ottenere un impasto consistente.
● **4** Bianchi: preparate semplici gnocchi, mescolando 100 g di fiocchi di patate con 1,25 dl di acqua e impastate unendo la farina necessaria a ottenere la giusta consistenza.
● **5** Preparate da ogni impasto tanti bastoncini del diametro di un mignolo, tagliateli a tocchetti e arrotondateli rapidamente con i palmi. Lessate gli gnocchi in 2 pentole di acqua salata e scolateli quando salgono in superficie: in una lessate in sequenza gli gnocchi arancioni, rosa, bordeaux e verdi, nell'altra cuocete metà degli gnocchi bianchi, poi unite lo zafferano e lessate l'altra metà che si tingerà di giallo.
● **6** In una padella ampia stemperate le acciughe in 6 cucchiai di olio, poi saltate gli gnocchi nell'intingolo e ultimate con un trito di erba cipollina e prezzemolo. Mescolate ancora per 30 secondi e servite.

ELABORATA
● Preparazione 1 ora e 15 minuti ● Cottura 15 minuti ● 225 cal/porzione

POP TART

PER 8 PERSONE
300 g di farina - 180 g di burro - 1 cucchiaio di zucchero - panna fresca - 1 tuorlo - sale
per il ripieno: 1 piccola mela - 1 pera - 2 cucchiai di crema di marroni - 1 cucchiaio colmo di marmellata di fragole - 1 cucchiaio di formaggio fresco spalmabile - 1 cucchiaio di uvetta - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 limone - burro

● **1** Lavorate nel mixer la farina con lo zucchero, il sale e il burro a dadini fino a renderli sabbiosi. Con la macchina in funzione unite 1-2 cucchiai di panna fredda. Appena si forma l'impasto, formate il panetto, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per almeno un'ora.
● **2** Nel frattempo tagliate la pera a dadini, spruzzateli con un po' di succo di limone e saltateli in padella con una nocciola di burro, lo zucchero e l'uvetta. Coprite e cuoceteli finché sono teneri.
● **3** Amalgamate la crema di marroni con il formaggio. Sbucciate la mela, grattugiatela e cuocetela in padella con 2 cucchiai di acqua. Dopo 5 minuti unite la marmellata di fragole, amalgamate e togliete dal fuoco.
● **4** Stendete la pasta in una sfoglia sottile, incidete tante forme e accoppiatele farcendole con un ripieno a scelta e inserendo una forchetta di legno o uno stecco prima di sigillare il bordo. Ritagliate tante finestrelle nella parte superiore, spennellatela con il tuorlo stemperato con qualche goccia di panna e infornate a 180° per 15 minuti o finché la superficie è dorata.

MEDIA
● Preparazione 1 ora e 30 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 355 cal/porzione

RAMEQUIN DI GANACHE CON DOPPIA SALSA

PER 8 PERSONE
200 g di cioccolato fondente 70% - 100 g di cioccolato al latte - 2 dl di latte concentrato - 1 dl di latte intero - 1 cestino di lamponi - 1 cucchiaino di zucchero vanigliato - 4 albicocche secche

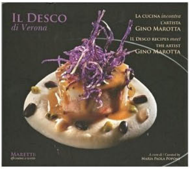
● **1** Fate ammorbidire le albicocche nell'acqua bollente. Spezzettate i 2 tipi di cioccolato, riuniteli in una ciotola di metallo e scioglieteli a bagnomaria o in forno a 60°. Scaldate i 2 tipi di latte, versateli nella ciotola del cioccolato ed emulsionate con una spatola flessibile mescolando dal centro verso l'esterno. Se la ganache non è omogenea, lavoratela per pochi secondi con un frullatore a immersione. Versatela in 8 bicchierini di vetro e lasciatela raffreddare a temperatura ambiente, poi mettete in frigorifero fino al momento di servire.
● **3** Intanto preparate una crema di lamponi e zucchero vanigliato con il frullatore a immersione e passatela al setaccio per eliminare i semi. Sgocciolate le albicocche, spezzettatele e frullatele con qualche cucchiaio dell'acqua di ammollo. Guarnite i bicchierini di cioccolato con un cucchiaio scarso di crema di albicocche e un cucchiaino di crema di lamponi. Togliete i bicchierini dal frigo 15 minuti prima di servirli.

FACILE
● Preparazione 35 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 235 cal/porzione

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue



IL DESCO DI VERONA

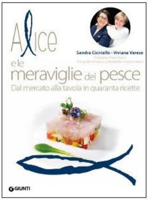
La cucina incontra l'artista Gino Marotta. Ediz. italiana e inglese, Maretti Editore, a 35 €

Il ristorante 'Il Desco' di Elia Rizzo, 2 stelle Michelin dal 1997, ha sede in un prestigioso palazzo al centro di Verona. L'omonimo volume vuole condurre il lettore lungo un percorso artistico che assimila pittura e cucina insieme, abbinando abilmente le sofisticate ricette dello Chef Rizzo, alle opere dell'artista Gino Marotta.

ALICE E LE MERAVIGLIE DEL PESCE

Dal mercato alla tavola in quaranta ricette - di Sandra Ciciriello e Viviana Varese, Giunti Editore, a 14,90 €

I trucchi, le ricette e i segreti della preparazione del pesce, che sono la firma e il successo del ristorante Alice di Milano. Il libro illustra come sceglierlo al mercato, guidati da Sandra Ciciriello; come pulirlo e conservarlo e infine come cucinarlo in 40 eccezionali ricette della stellata e creativa chef Viviana Varese, tutte abilmente illustrate dalle fotografe Francesca Brambilla e Serena Serrani.



IL LIBRO DEL MESE

Il marchio di fabbrica di questa fantastica artista di cake design - tra i suoi clienti Madonna e Gwyneth Paltrow - sono i colori strabilianti e l'incredibile fantasia delle forme con cui sa adornare torte, cupcakes, biscotti e mignon. Nel libro trovate le ricette base, tante illustrazioni, una chiara guida passo per passo con gli ingredienti, il dettaglio delle attrezzature da usare e le diverse fasi di lavorazione di tanti capolavori di dolcezza. Le strabilianti creazioni di Peggy sapranno colorare e addolcire ogni occasione.

TORTE DA FAVOLA

Guido Tommasi Editore, a 25 €



"...Peggy Porschen è una vera star... le sue creazioni sono state richieste da numerose celebrità, tra cui Elton John e Stella McCartney... l'estro e la creatività di Peggy vi faranno impugnare la tasca da pasticciere"

dalla copertina del libro



I CENTO DI FIRENZE, MILANO, TORINO E GENOVA E LIGURIA

a cura di Cavallito&Lamacchia e Iaccarino, EDT Ed., a 9,90 € ciascuno

Tra pop e top: i 4 volumi (c'è anche Torino) ben inquadrano il panorama gastronomico delle diverse città, citando cento e più locali che sono il meglio della ristorazione di pregio e popolare. Tutte le guide sono infatti divise in 2 sezioni: la prima con i ristoranti top, la seconda con le migliori tavole ai prezzi più economici. Senza tralasciare enoteche, bistrot, paninerie, cibo di strada. Da non perdere.



IL NUOVO BON TON A TAVOLA

di Roberta Schira, Salani Editore, a 13,50 €

Arriva il galateo del III millennio, firmato dalla nota "psicologa del gusto" e scrittrice-gourmet. Con humor e competenza, Roberta Schira illustra le regole del perfetto invitato e dell'ottimo padrone di casa, dalla conversazione da tenere a come leggere il linguaggio del corpo perché, si sa, "per conoscere una persona bisogna mangiarci insieme almeno una volta".

Pomodoro d'inverno

CONCENTRATO, PELATO, PASSATO, SECCATO, APPESO: TANTI MODI DI CONSERVARE PER I MESI PIÙ FREDDI L'ORTAGGIO DEL SOLE. CHE HA STIMOLATO UNA INDUSTRIA PODEROSA E TANTI PRODOTTI PRONTI, VERI JOLLY DA CUCINA

a cura di Enza Dalessandri, testi di Mariarosa Schiaffino, foto di Adriano Brusaferri, ricette di Alessandra Avallone, styling di Alessandro Pasinelli Studio



Cucchiaio Salvinelli.
Indirizzo a pag. 6



Nessun altro frutto della terra ha una doppia vita così ricca e avventurosa, nessun ortaggio può esibire numeri così vertiginosi nel comparto conserviero come il pomodoro. Nei mesi estivi è il re dell'orto, ma tutto l'anno è il nume tutelare della cucina, disponibile ad ogni utilizzo, in tubo, scatola, vaso e sotto forma di passato, pelato, concentrato, seccato, sott'olio…Venuta dal Nuovo Mondo dopo la scoperta dell'America, la bacca rossa arrivò tardi in tavola. Si pensava che fosse velenosa. Poi, la svolta: le prime ricette codificate in ambiente napoletano alla fine del Settecento e in pochissimi anni un successo incredibile. Aveva tutto per innamorare: colore squillante e lucente, forme turgide e sensuali, e un sapore in cui il dolce si unisce a una piacevole vena acidula. Una polpa così generosa che sembra aver catturato il sole in ogni fibra. Era logico cercare di prolungarne la vita, in modo da averla tutto l'anno. E il pomodoro si mostrò subito arrendevole, predisposto a superare la sua stagione per diventare una risorsa pronta, una riserva di gusto e di sostanza. Tra i metodi di conservazione i più antichi sono artigianali come il concentrato asciugato al sole, la salsa messa sottovetro e poi sterilizzata con la bollitura, i pomodori pelati e scottati e quelli a grappolo lasciati seccare all'aria.

> *segue a pag. 30*

ZUPPA DI CICERCHIE

PER 4 PERSONE
250 g di cicerchie - 50 g di pancetta affumicata tagliata a dadini - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 200 g di pomodori pelati - 1/2 cipolla - 2 spicchi di aglio - 2-3 rametti di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete a bagno le cicerchie per una notte, quindi lessatele con l'aglio e il timo per 2 ore o fino a quando sono morbide. Salate a fine cottura.
● **2** Nel frattempo preparate il sugo. Tritate la cipolla e soffriggetela in 2 cucchiai di olio, quindi aggiungete la pancetta, i pomodori pelati tagliati a pezzetti e il concentrato di pomodoro diluito in mezzo bicchiere di acqua di cottura delle cicerchie.
● **3** Quando il sugo è amalgamato, unite le cicerchie lessate e un litro e mezzo di acqua, portate a bollore e regolate di sale. Cuocete per 20 minuti a pentola semi coperta. Servite la zuppa, che deve essere piuttosto densa, ultimando con un filo d'olio, una macinata di pepe e accompagnatela con crostini di pane.

FACILE
- **Preparazione 10 minuti + riposo**
- **Cottura 2 ore e 30 minuti**
- **350 cal/porzione**





> segue da pag. 29

Poi subentrò l'industria che ha fatto del pomodoro un jolly formidabile. I primissimi tentativi risalgono alla fine del secolo XVIII, ma è nella seconda metà dell'Ottocento che a Parma nascono studi e sperimentazioni di processi conservieri che poi sarebbero stati adottati su larga scala. Quasi contemporaneamente a Napoli e dintorni, grazie all'attività del piemontese Francesco Cirio si producono i primi pelati. Messi nelle "buatte" (dal francese boîte), cioè in scatole metalliche a chiusura ermetica, partono sui bastimenti per le più lontane destinazioni a conforto degli esuli di San Gennaro e degli emigrati meridionali in genere.

> segue a pag. 35



Piatto Paola Paronetto, bicchiere e piattino Unomi, tovaglia ASA, forchetta Zara Home, tovagliolo La Fabbrica del Lino. A sinistra: in alto ciotole e piatto Unomi, tovaglia ASA, tovagliolo La Fabbrica del Lino; in basso, piattino Unomi, cucchiaio Zara Home. Indirizzi a pag. 6

RISOTTO DI MARE AI POMODORI SECCHI

PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano - 300 g di seppie pulite - 1 cipolla - 1/2 costola di sedano - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 5 pomodori secchi - 1/2 arancia non trattata - 1/2 bustina di zafferano - 3 foglie di bietole da costa - 1 bicchiere di vino bianco - 1 mazzetto di prezzemolo - burro - olio - sale

● **1** Tritate grossolanamente 1/2 cipolla e il sedano e soffriggeteli con il concentrato e i pomodori secchi in 2 cucchiai d'olio per 5 minuti. Salate, unite 2 litri e mezzo di acqua e portate a bollore. Regolate di sale e cuocete per altri 20 minuti. Filtrate, recuperate i pomodori, tagliateli a dadini e rimetteteli nel brodo.
● **2** Sciacquate le seppie, separate i tentacoli, eliminate occhi e becco e tagliate la sacca a striscioline di 1/2 cm; fate saltare i pezzetti di seppia in padella con 1-2 cucchiai di olio per un minuto e trasferite in un piatto. Tagliate a quadretti la parte verde delle bietole.
● **3** Tritate la cipolla rimasta e soffriggetela in una casseruola con 2 cucchiai di olio. Quando è dorata, aggiungete il riso e tostatelo, bagnate con il vino e portate a cottura aggiungendo man mano il brodo preparato. Verso fine cottura unite lo zafferano diluito in un mestolo di brodo e le bietole preparate.
● **4** A fine cottura, mantecate il riso con una grossa noce di burro, unite le seppie e ultimate con un cucchiaio di prezzemolo tritato e la scorza d'arancia tagliata a julienne.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 1 ora**
● **450 cal/porzione**



TORCHIETTI CON RAGÙ DI CAPOCOLLO

PER 4 PERSONE
400 g di torchietti di grano duro - 400 g di capocollo fresco di maiale - 700 g di passata di pomodoro - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 1 cipolla - 2 foglie di alloro - 1 rametto di rosmarino - 1 bicchiere di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Rosolate il capocollo su tutti i lati con un cucchiaio di olio, aggiungete un trito fine di rosmarino e cipolla e, quando la cipolla diventa trasparente, bagnate con il vino e lasciate sfumare. Unite il concentrato al fondo di cottura stemperandolo con un cucchiaio di legno per un paio di minuti, versate la passata di pomodoro, unite l'alloro, un bicchiere di acqua, salate e coprite.
● **2** Cuocete a fuoco dolcissimo per 2 ore abbondanti, aggiungendo poca acqua calda se necessario. Regolate di sale e pepate. Togliete il pezzo di carne dalla salsa, sfilacciatelo e rimettetene un terzo nel condimento. Lessate la pasta al dente, conditela con il ragù preparato e servitela con gli sfilacci di capocollo rimasti.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 2 ore e 20 minuti**
● **545 cal/porzione**



Cocotte Staub, piatto Caterina von Weiss, coltello Salvinelli, tovaglia La Fabbrica del Lino. A sinistra: bicchiere Bormioli Rocco, ciotola Caterina von Weiss, piattino Unomi, tovagliolo La Fabbrica del Lino, tovaglia ASA. Indirizzi a pag. 6

RAGÙ DI UOVA SUI CROSTONI

PER 4 PERSONE
8 uova - 8 crostoni di pane casereccio - 480 g di pomodori ciliegini pelati - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 porro - 1 spicchio di aglio - pecorino romano grattugiato - salvia - rosmarino - peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite il porro, staccate 3 foglie lunghe e mettetele da parte. Tagliate qualche rondella dal resto e tritatela con la carota, il sedano, l'aglio. Soffriggete dolcemente il battuto con 4 cucchiai di olio. Quando le verdure si sono ammorbidite, aggiungete i pomodorini spezzettati e fate cuocere a fuoco moderato per 20 minuti. Salate e, se il sugo si restringe troppo, diluite con qualche cucchiaio di acqua.
● **2** Tagliate a striscioline le foglie di porro e lessatele per 3 minuti. Nel frattempo rassodate le uova per 7 minuti e preparate un trito di rosmarino, salvia e un pizzico di peperoncino.
● **3** Sgusciate le uova, tagliatele a metà, cospargetele con il trito aromatico e po' di pecorino, poi ricomponetele legandole con le striscioline di porro lessate. Mettete le uova nel sugo e fatele insaporire per 10 minuti a fuoco dolce. Servite le uova calde tagliate a spicchi sui crostoni con il sugo e completate con altro formaggio.

FACILE
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 45 minuti ● 275 cal/porzione



BACCALÀ CON I POMODORINI APPESI

PER 4 PERSONE
500 g di baccalà dissalato - 250 g di pomodorini appesi (raccolti ancora non maturi e tenuti appesi a maturare) - 4 patate di media grandezza - 1 cipolla - 1 spicchio di aglio - 2-3 cucchiai di passata di pomodoro - vino bianco - 1 rametto di rosmarino - 2 rametti di finocchietto selvatico - paprica dolce - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Avvolgete le patate nella carta da forno e cuocetele in forno a 180° per un'ora. Intanto dividete i filetti di baccalà in tranci spessi e fateli rosolare con 3 cucchiai di olio in una padella.
● **2** Togliete il pesce e tenetelo al caldo. Intanto tritate la cipolla e l'aglio con qualche ago di rosmarino e soffriggeteli con un cucchiaino di paprica nell'olio in cui avete rosolato il pesce. Bagnate con una spruzzata di vino, unite la passata, i pomodori a spicchi e fateli appassire per 5 minuti diluendo, se necessario, con qualche cucchiaio di acqua.
● **3** Rimettete i tranci di pesce nella padella e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti. Regolate di sale, insaporite con un pizzico di paprica, ultimate con un trito di finocchietto e servite con le patate al forno preparate.

FACILE
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 60 minuti ● 275 cal/porzione

> *segue da pag. 30*

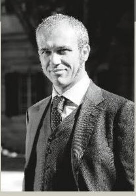
Un patrimonio condiviso

Da allora l'industria del pomodoro si sviluppa continuamente, con stabilimenti un po' in tutta la penisola, dalla Campania alla Puglia e soprattutto alla pianura Padana... Oggi è una risorsa importantissima per la nostra economia. L'Italia è tra i principali produttori di pomodori, seconda solo agli Stati Uniti nella trasformazione.
Ma si fa presto a dire pomodori conservati. In realtà, l'offerta è ricca di proposte per le più diverse "specializzazioni" di cucina. Se la passata è destinata ai sughi, i pelati vanno meglio quando servono filetti di polpa, per esempio sulla pizza o nelle bruschette; i pomodorini sodi e interi sono ideali per certe paste rustiche, doppi e tripli concentrati danno più o meno rinforzo agli umidi, ai ragù, alle salse.

> *segue a pag. 36*



Forchetta Salvinelli. A sinistra: piatto Paola Paronetto, piastrella Fornace Brioni, coltello Salvinelli, bicchiere Le Terre di Jo. Indirizzi a pag. 6



NEL CUORE DELLA FOOD VALLEY
Nato a Parma 44 anni fa, laureato a Cardiff in Gran Bretagna, Francesco Mutti, erede di una famiglia di tradizione conserviera più che secolare, ci aiuta a guardare il panorama del pomodoro dalla sua azienda (www.mutti-parma.com), leader nel settore, di cui è amministratore delegato.

Qualche dato orientativo?
Le statistiche dicono che ogni famiglia italiana acquista 30 chili di pomodori all'anno e che il pomodoro è l'ortaggio più consumato in assoluto. L'Italia è il secondo produttore dopo gli USA con 46 milioni di quintali nel 2012.

L'intuizione che il pomodoro era adatto alla conservazione è antica. Quali sono state le tappe principali?
Non si sa molto degli inizi, ma certo il grande sviluppo si ha con gli anni Cinquanta. Nel 1951 nasce il rivoluzionario concentrato in tubetto di alluminio, che supera la diffidenza iniziale verso un packaging fino ad allora destinato al dentifricio e si afferma per la straordinaria praticità e facilità di conservazione. Nel 1971 ecco la polpa di pomodoro, nel 1999 la produzione integrata e certificata, nel 2001 l'assenza certificata di Ogm, due anni fa la linea di pomodori biologici.

Qual è il prodotto preferito dagli italiani?
Il primo nei consumi è la passata, quindi la polpa e il concentrato.

TIELLA CON INVOLTINI DI VERZA

PER 4 PERSONE
250 g di pelati - 400 g di polpa di manzo tritata - 100 g di provolone - 6 foglie esterne di verza - 1 costola di sedano - 1 spicchio di aglio - 2 fette di pane raffermo - 1 cipolla - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 finocchio - 1 patata - olio extravergine d'oliva - peperoncino in polvere - sale - pepe

● **1** Tritate la cipolla, salatela e fatela riposare per 5 minuti. Intanto private il pane della crosta, ammorbiditelo nell'acqua, sbriciolatelo e impastatelo con la metà della cipolla preparata, la carne, un cucchiaio di prezzemolo tritato, la metà del provolone grattugiato, sale e peperoncino.
● **2** Soffriggete la cipolla rimasta con il sedano tritato e l'aglio intero in 3 cucchiai di olio, poi unite i pelati spezzettati con il loro sugo e mezzo bicchiere di acqua e cuocete per 15 minuti, aggiungendo altra acqua se il sugo si restringe troppo. Insaporite con sale, peperoncino ed eliminate l'aglio.
● **3** Nel frattempo scottate le foglie di verza per 3 minuti nell'acqua bollente salata, scolatele sopra un telo, pareggiatele e tagliatele a metà per ottenere 12 strisce lunghe e strette. Preparate 12 polpettine ovali con il composto di carne e avvolgetele nelle foglie di verza. Affettate la patata e il finocchio.
● **4** Ungete una pirofila con poco olio, sistemate uno strato di patate, gli involtini preparati, i finocchi e altre patate, poi distribuite il sugo di pomodoro sugli ingredienti, completate con un filo di olio e coprite la teglia con un foglio di alluminio. Cuocete nel forno caldo a 180° per 30 minuti, scoprite la teglia e cuocete per altri 15 minuti, lasciando dorare la superficie. Servite ultimando con il provolone rimasto grattugiato e una macinata di pepe.

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti**
● **Cottura 1 ora e 10 minuti minuti**
● **405 cal/porzione**



Piatti e tovaglia ASA, forchetta Salvinelli, bicchiere Leonardo, alzata Caterina von Weiss. Indirizzi a pag. 6

> segue da pag. 35

Eppure, i pomodori conservati "come una volta" non sono scomparsi. Chi ha un pezzetto da coltivare non rinuncia a mettere nei vasi sterilizzati i "suoi" perini o i sanmarzano, i ramati o i ciliegini. Fra tutti, straordinari sono i cosiddetti "piennuli", cioè penduli, mitici nel Napoletano. I più adatti sono quelli "da serbo", a grappolo, con bacche rotonde oppure un po' allungate e con una puntina nella parte terminale. Si colgono non del tutto maturi e si appendono in luogo fresco e arieggiato. Poi, ci vuole il tempo: la maturazione avverrà lentamente e perfettamente. A Natale di solito i "piennuli" sono pronti. Così, con un semplice gesto, si staccano e si cucinano. Il risultato è degno di una terra col fuoco nelle vene e la carezza profumata del mare. Indescrivibile.


NOVITÀ!
La bottiglia è morbida,
la passata è densa.
LaPassata500
Tutta la qualità
del pomodoro CIRIO
nel nuovo e pratico formato
da 500 ml.
Più leggera, pratica, sicura
e resistente agli urti.
Buona come
la faresti tu.
CIRIO
LaPassata500
NUOVA BOTTIGLIA IN PET
Solo Pomodoro Italiano
CIRIO
Cuore italiano
www.cirio.it
SILVANO GUIDONE & ASS.





stracchino
Nonno Nanni
SENZA CONSERVANTI
con fermenti lattici vivi
stracchino
Nonno Nanni
SENZA CONSERVANTI

SCELTO DA GAMBERO ROSSO Città del gusto®



Olio su carta.

PARTECIPA AL CONCORSO DI FOXY E GAMBERO ROSSO
"FRITTI D'AUTORE".
IN PALIO FANTASTICI PREMI
E PER IL PRIMO CLASSIFICATO, UNO "CHEF A DOMICILIO".

Vinci un'esclusiva cena preparata nella comodità di casa tua da un cuoco della Città del Gusto del Gambero Rosso. In più i vincitori riceveranno una fornitura di Cartapaglia. Partecipare è semplice. Dal 15 gennaio al 15 maggio 2013, invia un tagliando di garanzia che trovi sulle confezioni di Cartapaglia Foxy, la tua ricetta, una foto della presentazione del piatto e tutti i tuoi dati a: Concorso "Fritti d'Autore", casella postale 3014 - FI 26, 50127 - Firenze. Regolamento completo e premi su www.foxy.it



FOXY. PICCOLI COLPI DI GENIO.

LOWE PIRELLA FRONZONI

Arancia da spalmare

ABBIAMO SCOVATO I SITI DOVE METTERE LE MANI NELLA MARMELLATA (PAG. 42) È TUTT'ALTRO CHE UN PECCATO

di Barbara Roncarolo



LE DELIZIE DI SPERY

Campana d'origine e veneta d'adozione, Spery è un'insegnante di matematica, con una predilezione per i dolci e la panificazione naturale. Il suo pudding speziato con marmellata di arance (foto) è uno dei tanti squisiti dessert spiegati con passione su **Babà che bontà (patespery.blogspot.it)**.

Colazione per tutti

Ricette, consigli e luoghi per un risveglio perfetto

CHEESE CAKE A COLAZIONE

Fra la base di biscotti e la crema, Laura spalma uno strato abbondante di marmellata di arance, poi mette il dolce in frigo per qualche ora e serve uno squisito cheese cake (foto). La ricetta è sul suo blog **colazionepertutti.com**, dove il primo pasto del mattino è celebrato come un rito irrinunciabile.





La Cucina della Strega

LA MARMELLATA DELLA STREGA

"Pane burro e marmellata. Ecco la mia colazione da vacanza", Jessica non ha dubbi, però la sua non è una marmellata qualunque: l'ha fatta lei (foto) e postata sul suo **lacucinadellastrega.com**, il luogo virtuale, in cui sveste i panni di consulente immobiliare e arredatrice e si diverte a spadellare. In totale relax.

MINI DOLCE STELLARE

Era una notte limpida e un bimbo ha visto nel cielo un "cucchiaio di stelle". La mamma ha colto l'ispirazione e ha creato **cucchiaiodistelle.com.** Lei online è nota come Starspoon e il blog è ricco di squisitezze, come questa torta (foto) con marmellata e scorzette.







IL CURD? SEMPRE PRESENTE

Veronica usa il curd di arancia, ma anche di limone o lime, per guarnire i dolci. Quindi in casa sua non manca mai e su **peccatididolcezze.it** è spiegato passo per passo. Lei cucina in continuazione: ha una pizzeria, il suo hobby è il cake design e, per non farci mancare nulla, le sue prodezze culinarie sono accuratamente annotate online.

Peccati di Dolcezze

Pannifricius Delicius

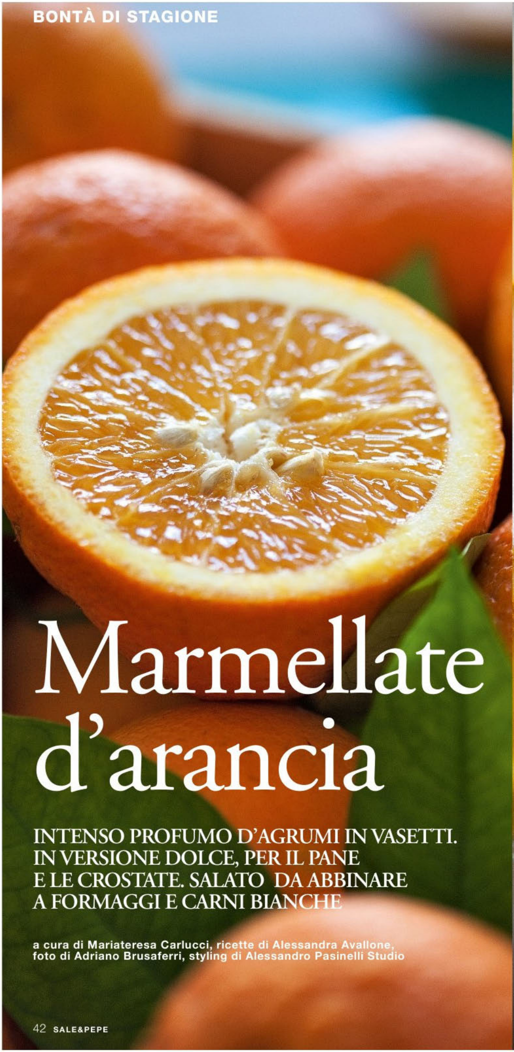
Golosità & Co.

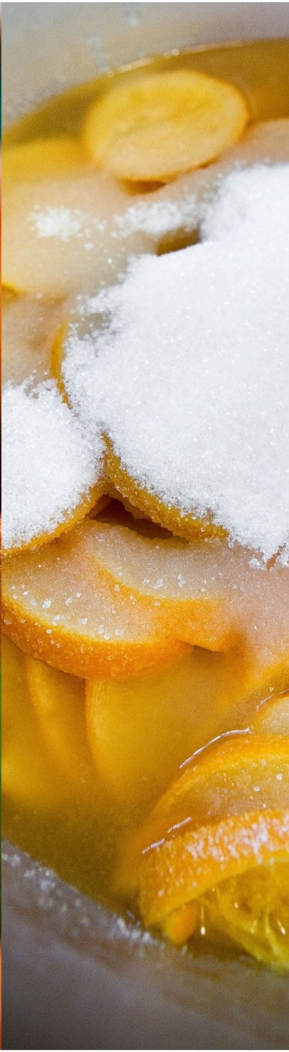
NON SOLO DOLCI

L'arancia è un must per Paola. Su **pannifricius delicius.blogspot.it** la troviamo sotto forma di marmellata nelle barrette di frolla (foto), ma anche in molti altri dolci e persino abbinata alle mandorle con i filetti di platessa. Il suo è un blog da visitare per la cura delle ricette sane e golose.



Venite a trovarci su facebook.com/saleepepemagazine e segnalateci il vostro blog





Marmellate d'arancia

INTENSO PROFUMO D'AGRUMI IN VASETTI. IN VERSIONE DOLCE, PER IL PANE E LE CROSTATE. SALATO DA ABBINARE A FORMAGGI E CARNI BIANCHE

a cura di Mariateresa Carlucci, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio



ARANCE A FETTE INTERE

PER 5 VASETTI DA 320 G CIRCA
1,5 kg di arance piccole non trattate - il succo di 1 limone - 3 dl di succo di mela naturale - 750 g di zucchero di canna chiaro

● **1** Il primo giorno, scottate le arance in acqua bollente per 20 minuti e lasciatele raffreddare nell'acqua di cottura. Affettatele raccogliendo tutto il succo che fuoriesce, mettetele in una ciotola con il loro succo, quello del limone, i semi racchiusi in una garzina e 5 dl d'acqua. Lasciate riposare fino al giorno successivo.
● **2** Il secondo giorno, portate a ebollizione la preparazione in una pentola e cuocete per 20 minuti, poi togliete dal fuoco e lasciate riposare fino al giorno successivo.
● **3** Il terzo giorno, versate il succo di mela sulle arance, aggiungete lo zucchero e cuocete per 30 minuti dall'ebollizione. Trasferite la marmellata nei vasi sterilizzati: sistemate prima le fette più belle lungo i bordi e poi riempiteli con quelle rimaste e lo sciroppo di cottura. Chiudete ermeticamente e fate raffreddare i vasi capovolti. Conservate la marmellata non oltre 6 mesi in luogo fresco e al riparo dalla luce. È ottima per farcire torte Margherita, pan di Spagna, muffin e altri dolci a pasta soffice.

FACILE ● Preparazione 20' + 2 giorni di macerazione ● Cottura 1 h e 10' minuti ● 700 cal/vasetto



Tessuto C&C Milano, barattoli Weck, forchettina Luigi Galli.
Indirizzi a pagina 6





Occhi di bue

Mescolate nel mixer 250 g di farina con 100 g di zucchero, una presa di sale, 1 cucchiaio raso di cannella in polvere, 100 g di burro e frullate fino a ottenere un composto sabbioso. Unite 1 uovo e lavorate l'impasto finché si forma una palla. Avvolgetela nella carta da forno e fate riposare in frigorifero per 1 giorno. Stendete la pasta in una sfoglia di 3-5 mm di spessore, ritagliate 48 dischi di 5 cm di diametro con un tagliabiscotti liscio e foratene al centro la metà con un tagliabiscotti smerlato. Cuoceteli sulla placca foderata con carta da forno a 175° per 12-15 minuti e fateli raffreddare. Abbinate ogni biscotto intero a uno forato, farcendoli con la marmalade di arancia e fragole. Con le stesse dosi potete preparare 12 occhi di bue grandi: tagliate la pasta stesa in 24 dischi con un tagliabiscotti liscio da 10 cm di diametro e utilizzate il tagliabiscotti smerlato da 5 cm per il foro centrale.

Tovagliolo Fazzini, cucchiaino Fiorirà un Giardino, barattoli Weck. Nella pagina accanto: tavolo Fronzoni '64 di Cappellini, tessuto C&C Milano, forchetta Luigi Galli, barattolo Weck, piattino Jannelli & Volpi. Indirizzi a pagina 6

MARMALADE CON LE FRAGOLE

PER 6 VASETTI DA 320 G CIRCA
1 kg di fragole - 750 g di zucchero - 750 g di arance non trattate - 120 ml di succo di limone

● **1** Togliete il picciolo alle fragole, lavatele e mettetele in una casseruola coperte a filo d'acqua. Portate a ebollizione e cuocete per 1 ora circa. Filtrate la preparazione con un telo fine: dovrete ottenere 1 litro circa di succo.
● **2** Tagliate le arance a fette e ogni fetta a quarti, copritele d'acqua e lasciatele riposare tutta la notte al fresco. Il mattino successivo portatele a ebollizione e cuocetele per 30 minuti.
● **3** Scolate le arance dal liquido di cottura, unitele al succo delle fragole, aggiungete quello di limone e lo zucchero e cuocete la marmellata per 30 minuti circa mescolando spesso.
● **4** Per controllare il giusto punto di cottura della marmellata, mettetene 1 cucchiaino su un piattino e raffreddatelo rapidamente in freezer: deve addensarsi subito. Trasferite la marmellata nei vasetti sterilizzati, chiudeteli ermeticamente e fateli raffreddare capovolti per ottenere il sottovuoto. Conservate non oltre 6 mesi.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + 1 giorno di macerazione ● Cottura 2 ore ● 570 cal/vasetto**



CONSERVA AGRODOLCE

PER 5 VASETTI DA 200 G
18 arance non trattate - 250 ml d'aceto di vino bianco - 400 ml di vino bianco profumato - 120 ml di succo d'arancia - 100 g di zucchero - 180 g di miele di fiori d'arancio - 15 grani di pepe nero - 5 chiodi di garofano pestati - 3 bastoncini di cannella

● **1** Lavate bene le arance e tagliatele a fette sottili. Riunite in una casseruola l'aceto, il vino, il succo d'arancia, lo zucchero, il miele, il pepe, la cannella e i chiodi di garofano. Portate a ebollizione e fate ridurre il liquido della metà. Immergete le fette nel liquido agrodolce e riportate a ebollizione. Togliete subito dal fuoco, coprite con carta da forno e fate riposare fino al giorno successivo.
● **2** Quindi riportate a ebollizione la preparazione. Disponete le fette d'arancia nei vasetti sterilizzati, versate il liquido agrodolce bollente con le spezie, chiudete ermeticamente i vasi e fateli raffreddare capovolti per ottenere il sottovuoto. Conservate non oltre 6 mesi. Queste arance si combinano bene con formaggi a pasta morbida come l'emmentaler o la fontina, freschi tipo il primosale o la ricotta ed erborinati come il gorgonzola.

FACILE
● 1 ora + 1 giorno di riposo ● Cottura 15 minuti ● 255 cal/porzione



Tavolo Fronzoni '64 di Cappellini, lavagna Le Stanze della Memoria, matite Fabriano, cucchiaio Nella Longari, piattino Schonhuber Franchi, barattoli Weck.
Nella pagina accanto: Tavolo Fronzoni '64 di Cappellini, lastra rossa in ceramica Saman, barattoli Weck, tovagliolo La Rinascente.
Indirizzi a pagina 6

MOSTARDA PICCANTINA

PER 4 VASETTI DA 200 G CIRCA
1 kg di arance non trattate - 400 g di zucchero - 3 dl di vino bianco secco o spumante - 16 acini grandi d'uvetta - 1 cucchiaio di semi di coriandolo - 12 gocce d'olio essenziale di senape - sale

● **1** Il primo giorno, sbucciate al vivo le arance, tagliate a quadretti la scorza privata della parte bianca interna. Tagliate a rondelle la polpa, alternate le fette con 200 g di zucchero e lasciatele riposare 6 ore al fresco. Scottate le scorzette per 20 minuti in acqua bollente, scolatele e unitele alle fette.
● **2** Quindi preparate uno sciroppo con il vino o lo spumante, 200 ml d'acqua e lo zucchero rimasto; versatelo sulle arance, unite l'uvetta, i semi di coriandolo leggermente tostati e 3 prese di sale. Coprite e lasciate riposare per 12 ore al fresco
● **3** Il secondo giorno riportate a ebollizione la preparazione, spegnete, lasciate riposare per altre 12 ore e ripetete ancora una volta questa operazione. Infine, trasferite le fette d'arancia nei vasetti sterilizzati, versate lo sciroppo, aggiungete 2-4 gocce d'olio essenziale di senape in ogni vasetto e chiudeteli ermeticamente. Conservate non oltre 6 mesi. Servite la mostarda con formaggi a crosta fiorita come il camembert o il brie e carni bianche (maiale e vitello) o anatra arrosto.

FACILE ● **Preparazione 30 minuti + 2 giorni di riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **435 cal/vasetto**

MARMELLATA AMARA CON ZENZERO E CANNELLA

PER 5 VASETTI DA 320 G CIRCA
2 kg di arance amare non trattate - 3 arance dolci non trattate - 5 dl di succo di mela naturale - 800 g di zucchero - il succo di 1 limone - 20 g di zenzero fresco tagliato a dadini - 1 cucchiaino di cannella in polvere

● **1** Spremete le arance amare e misurate 500 ml di succo, tagliate a fettine le arance dolci. Sciogliete 300 g di zucchero con 3 dl di acqua, unite le fettine d'arancia dolce e cuocete per 15 minuti o finché risultano trasparenti. Versatevi il succo di mela, quello delle arance amare e del limone, il resto dello zucchero e zenzero e cannella; cuocete a fuoco vivo per 10-15 minuti, mescolando.
● **2** Controllate se la marmellata ha preso la giusta consistenza raffreddandone rapidamente 1 cucchiaino in freezer sopra un piattino. Se invece avete un termometro da zucchero verificate la temperatura: deve raggiungere i 105°.
● **3** Trasferite la marmellata nei vasetti sterilizzati, chiudeteli ermeticamente e fateli raffreddare capovolti per ottenere il sottovuoto. Conservate non oltre 6 mesi.

FACILE
● **Preparazione 1 ora** ● **Cottura 30 minuti** ● **720 cal/vasetto**





Cucchiaini di frolla
Lavorate nel mixer 240 g di farina con 75 g di zucchero e 1 presa di sale. Aggiungete 120 g di burro e frullate fino a ottenere un composto sabbioso; unite 3 tuorli e lavorate l'impasto finché si forma una palla. Modellate un panetto con le mani infarinate, avvolgetelo nella carta da forno e lasciate riposare in frigorifero per 1 giorno. Stendete la pasta in una sfoglia spessa circa 1/2 cm o poco più, tagliatela a bastoncini lunghi 1 dito e premeteli con il pollice a una estremità per formare la cavità del cucchiaino. Trasferiteli sulla placca rivestita di carta da forno e cuocete per 12-15 minuti a 180° nel forno già caldo. Servite i biscottini per assaggiare la marmalade di arance alle spezie.

GELATINA AL TÈ NERO

PER 4-5 VASETTI DA 320 G CIRCA
2 kg di arance dolci - 2 dl di succo di mela naturale - zucchero - il succo di 1 piccolo limone - 1 cucchiaino di foglie di tè nero - 1 cucchiaino di agar agar (facoltativo)

Tavolo Fronzoni '64 di Cappellini, cucchiaio Nella Longari, piatto toast Jannelli&Volpi. Indirizzi a pagina 6

● **1** Spremete il succo delle arance, pesatelo e misurate la stessa quantità di zucchero. Raccogliete i semi delle arance, avvolgetele in una garza, legate con un filo e schiacciate i semi. Preparate anche un sacchettino di garza con le foglie di tè.
● **2** Versate il succo d'arancia filtrato in una casseruola con quello di mela e di limone; unite lo zucchero e fatelo sciogliere a fuoco dolce mescolando, aggiungete i 2 sacchettini di garza, portate a ebollizione e cuocete mescolando per 20 minuti circa. A metà cottura eliminate il sacchettino che contiene il tè.
● **3** Verificate la consistenza della gelatina raffreddandone 1 cucchiaino in freezer su un piattino. Se gelifica con difficoltà, sciogliete l'agar agar in 3 cucchiai d'acqua e allungate con 3 cucchiai di gelatina. Poi versate il tutto nella casseruola, riportate a ebollizione e distribuite la gelatina subito nei vasetti sterilizzati. Chiudeteli ermeticamente e fateli raffreddare capovolti per ottenere il sottovuoto. Conservate non oltre 3 mesi. Servitela con biscotti secchi, dolci e salati.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **550 cal/vasetto**




OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA D.O.P. RIVIERA LIGURE.
Quello dolce, delicato e leggermente fruttato.
OLIO DOP RIVIERA LIGURE
Cerca il collarino numerato
del Consorzio di Tutela:
Olio D.O.P. RIVIERA LIGURE
significa controllato, assaggiato,
certificato, garantito.
Unico ligure al 100%
La tradizione
diventa piacere.
www.gbmitalia.it
Con il contributo del Ministero
delle Politiche Agricole, Alimentari
e Forestali ai sensi di D.M. 15427
del 6 luglio 2012.
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI
DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA
OLIO DOP
RIVIERA
LIGURE
CONSORZIO PER
LA TUTELA DELL'OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA D.O.P.
RIVIERA LIGURE
oliorivieraligure.it

Fiori per un tête à tête

CON POCHISSIMI TOCCHI, I CARCIOFI SI TRASFORMANO IN ELEGANTI VASI DI ROSE PER IL CENTROTAVOLA DI SAN VALENTINO

a cura di Alessandro Gnocchi, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni



1



2



3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

occorrente: 1 porta olio e aceto - 2 carciofi tipo mammole senza spine - 2 mazzetti di peperoncini rossi freschi - 2 rose rosse screziate di arancione - 2 rose arancioni screziate di rosso - 2 rami di brassica - 2 pezzetti di spugna per fioristi

● **1** Togliete dal porta olio e aceto le bottiglie; tagliate i gambi dei carciofi rifilandoli accuratamente in modo che si appoggino sulla base al posto delle bottiglie rimanendo ben diritti. Allargate con delicatezza le foglie e infilate i carciofi nell'anello porta bottiglie.
● **2** Spruzzate i carciofi all'interno con acqua fredda, inserite al centro di ognuno un pezzetto di spugna per fioristi bagnata e fissatevi 1 mazzetto di peperoncini.
● **3** Tagliate i gambi dei fiori alla stessa altezza di quelli dei peperoncini, quindi completate la composizione alternando in ciascun carciofo 2 rose di colore diverso e 1 fiore di brassica.

Polenta taragna



DA PIATTO POVERO A GHIOTTA SPECIALITÀ DI MONTAGNA, TIPICA DELLA CUCINA VALTELLINESE

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

"...tenendo, con una mano, l'orlo d'un paiolo, messo sulle ceneri calde, dimenava, col matterello ricurvo, una piccola polenta bigia, di gran saraceno…" e più avanti "…Tonio scodellò la polenta sulla tafferìa di faggio, che stava apparecchiata a riceverla: e parve una piccola luna, in un gran cerchio di vapori". Dai Promessi Sposi, capitolo VI. La prima polenta letteraria preparata con grano saraceno è quindi di manzoniana memoria. Per i protagonisti della storia tanta aspettativa, ma poca sostanza. In quei tempi di carestia, infatti, il grano saraceno era uno dei pochi cibi a disposizione, ma sempre in quantità troppo scarsa per sfamare la povera gente. Probabilmente introdotto alla fine del '500 in Valtellina e nelle valli bergamasche dall'Est Europeo e dai Balcani, allora occupati dai turchi (da cui deriverebbe la definizione di saraceno), si era diffuso rapidamente perché semplice da coltivare sugli alti terrazzamenti e dalla maturazione più rapida rispetto agli altri cereali. La sua coltivazione ha raggiunto la massima espansione nella prima metà dell' Ottocento, per poi ridursi drasticamente, tanto da diventare in tempi recenti presidio Slow Food. A dispetto del nome, tutta-

> *segue a pag. 54*









PER 6 PERSONE
400 g di farina di grano saraceno macinata grossa - 200 g di farina di mais - 150 g di burro di montagna - 150 g di scimudin, casera, bitto o altri formaggi della Valtellina - sale
Per accompagnare: 8 salamelle, 1 foglia di alloro

1 Per la cottura della polenta meglio utilizzare il tradizionale paiolo di rame (in mancanza potete sostituirlo con una casseruola antiaderente); pesate le due farine, poi mescolatele insieme. **2** Versate nel paiolo 2 litri abbondanti di acqua, unite una manciatina di sale, portate a ebollizione e versate a pioggia il mix di farine, mescolando con l'apposito bastone o un lungo cucchiaio di legno. **3** Abbassate il fuoco e cuocete, a fiamma media, per circa un'ora. Durante la cottura mescolate continuamente: quando la polenta tende a staccarsi dalle pareti del paiolo vuol dire che è quasi cotta.
4 Una decina di minuti prima di toglierla dal fuoco aggiungete il burro a pezzetti e mescolate ancora con energia per farlo sciogliere; alla fine unite il formaggio tagliato a dadini, mescolate ancora, togliete la polenta dal fuoco e versatela sul tagliere. Mantenetela calda coprendola con un telo.
5 Bucherellate le salamelle con un lungo stecchino, mettetele in un tegame, copritele a filo di acqua fredda e unite la foglia di alloro. **6** Fate prendere il bollore e cuocetele per 10-15 minuti; scolatele e servitele, ben calde, con la polenta.







I SUGGERIMENTI DI SALE & PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono nel menu la polenta taragna.

TRATTORIA DENTELLA
Via Dentella 25, Bracca (Bg), tel. 0345 97105.
In questa storica accogliente trattoria, salumi di prima scelta e piatti di tradizione, tra cui la polenta taragna, che accompagna lo stracotto d'asina.

RISTORANTE LA CA' DELLA TARAGNA
Via Provinciale 3, Valbrembo Paladina (Bg), tel. 035 527370.
Con qualsiasi tempo, perfino nelle giornate più torride, sulla tavola di questo ristorante non manca mai una fumante polenta taragna, la cui ricetta fa parte del patrimonio di famiglia. Si può gustare da sola o accompagnata dai classici umidi di selvaggina, arrosti di coniglio, carne cotta sull'ardesia e altri piatti che contrassegnano la ristorazione del locale.

OSTERIA I VALTELLINA
Via Taverna, 34 - Milano Tel. 02.7561139.
Un locale caldo ed accogliente, in una casa di campagna a Milano, che da più di vent'anni offre il meglio della tradizione gastronomica della terra di cui porta il nome. Tra le specialità offerte dal menu anche la polenta taragna con funghi porcini.

RISTORANTE CERERE
Via Guicciardi 7, Ponte in Valtellina (So), tel. 0342 482294
In una casa storica del XVI secolo, uno dei locali più caratteristici della provincia di Sondrio. Nel menu, inno alla cucina tipica valtellinese, non manca mai la polenta taragna, in compagnia di salsicce e salmì.

> segue da pag. 52

via, non si tratta propriamente di un cereale, ma di una pianta delle Poligonacee, Fagopyrum esculentum, su cui sbocciano tanti piccoli fiori bianchi: "Splendidi come i fiori di melo" sentenzia, in una fiaba di Hans Christian Ardensen, una spiga di saraceno superba e altezzosa nei confronti del più modesto grano. Non adatta per il pane perché scarsa di glutine, la farina estratta da questa pianta è diventata la base della polenta taragna, una specialità dal colore poco solare ma gustosissima perché arricchita con burro e formaggi di montagna.

L'arte di mescolare

Come per tutti i piatti contadini, anche per la polenta taragna possono variare ingredienti e proporzioni: c'è chi mescola la farina di grano saraceno con la stessa quantità di mais, chi preferisce abbondare con la farina più scura per gustare un piatto più rustico, chi ancora la cuoce nella panna fresca, ottenendo quella che si chiama "pulenta in fiur". Le quantità di formaggio e burro sono libere, per qualcuno vige la regola del "chi più ne ha più ne metta", ma naturalmente dipende dai gusti e... dallo stomaco. Ma sono i gesti della preparazione che non cambiano mai: la stretta tradizione impone, per mescolarla, l'utilizzo dell'apposito lungo bastone, chiamato "tarai" (da cui deriva la parola "taragna"), e movimenti lenti, dall'esterno verso l'interno, per una cottura uniforme. Rito che richiede la forza e l'esperienza di esperti "taratori", quelli che tutti gli anni si esibiscono nelle numerose sagre dedicate alla taragna, attentissimi anche al momento giusto per incorporare il burro, che deve avere il tempo di fondere, e il formaggio. Questo, al contrario, si deve amalgamare senza sciogliersi completamente: dopo averlo aggiunto, ancora tre o quattro colpi di tarai e il piatto è pronto. Da servire con salsiccette, come abbiamo suggerito nella nostra ricetta, o altre pietanze succulente.



PAROLA DI ESPERTO
Qualche domanda allo chef Andrea Tonola (nella foto con il fratello Antonio, sommelier), del ristorante Lanterna Verde di Villa di Chiavenna in provincia di Sondrio (tel. 0343 38588).
Ci sono variabili nel condimento della taragna? Di solito riguardano la scelta del formaggio: c'è chi predilige una qualità di sapore fresco come lo scimudin, chi invece sceglie un prodotto grasso e saporito come il bitto o il casera.
Come interpreta questo piatto nelle sue ricette? Mi piace proporla con qualche tocco innovativo, secondo la filosofia che ispira la cucina del nostro ristorante.
I vostri ospiti apprezzano queste innovazioni? La tradizione non esclude la fantasia: in menu, per esempio, proponiamo dei ravioli farciti con bocconcini di polenta taragna e conditi con ragù di lepre al vino rosso, un piatto molto gradito anche dai nostri clienti più tradizionalisti.



BERE GIUSTO
Il gusto e la forza tattile della polenta taragna evocano un rosso di razza, capace di restituire la medesima intensità dell'ingrediente principale; se a ciò aggiungiamo il condimento di burro e formaggio, diventa naturale affidarsi a un vino dotato di buon tannino, come il Sassella dell'azienda Ar.Pe.Pe, che sente vicina l'origine della ricetta e governa la fibra della salsiccia.

Zuppetta esotica
con spaghettini di riso e pollo speziato

INGREDIENTI SPECIALI DANNO CARATTERE A QUESTO PIATTO UNICO PROFUMATO D'ORIENTE

di Simone Rugiati, a cura di Monica Sartoni Cesari, foto di Felice Scoccimarro



SIMONE RUGIATI
Cuoco, conduttore televisivo, autore di numerosi libri di cucina. Le sue grandi capacità creative e la sua naturale simpatia ne fanno uno dei più noti chef del momento.

CENIAMO INSIEME! Coca-Cola



1



2

Zenzero, lime, curry, curcuma e lemongrass sono gli aromi segreti che rendono delizioso il sapore di questa ricetta

BOCCONCINI DI POLLO MARINATI IN ZUPPETTA AL LATTE DI COCCO E GINGER CON SPAGHETTI DI RISO



3

PER 4 PERSONE
1 pollo disossato - 250 ml di latte di cocco in barattolo o bottiglietta - 3 lime - ginger fresco (zenzero) - 2 bastoncini di lemongrass (nei negozi di alimenti etnici) 1 cucchiaio di curry - 1 cucchiaio di curcuma - brodo di pollo - 4 peperoncini verdi dolci - foglie di curry (facoltative) o foglie di limone - peperoncino in polvere - 1 cucchiaino di amido di mais (maizena) - 120 g di spaghetti di riso - olio extravergine di oliva - sale e pepe

● **1** Lavate il pollo sotto acqua fredda corrente, asciugatelo steso su più strati di carta da cucina e tagliatelo a bocconcini.
● **2** Trasferite il pollo preparato in una ciotola, spolverizzatelo con l'amido di mais (maizena) e mescolatelo con le mani.
● **3** Versate 5-6 cucchiai di olio in una casseruola e scaldatelo a fuoco medio. Soffriggetevi i bocconcini di pollo, in modo che risultino rosolati esternamente, ma non ancora cotti internamente.
● **4** Mettete in un mortaio i lime a pezzi, il lemongrass a rondelle, il ginger (zenzero) sbucciato e affettato e le foglie di curry (se le avete) e pestate a lungo. Trasferite il tutto in un colino o in un setaccio e premete bene con le mani, per estrarre tutto il "nettare" profumato di questi ingredienti fino all'ultima goccia.
● **5** Sgocciolate il pollo dalla casseruola. Unite nello stesso recipiente di cottura i peperoncini verdi puliti e tagliati a rondelle cuocete per 5-10 minuti, mescolando spesso.
● **6** Versate il latte di cocco, poi aggiungete il "nettare" profumato, il curry, la curcuma e un pizzico di peperoncino, sale e pepe. Lasciate sobbollire per 15 minuti.
● **7** Rimettete il pollo nella casseruola, versando poco brodo bollente, se necessario, e proseguite la cottura per 10 minuti. Regolate di sale e pepe, immergetevi gli spaghetti di riso, rinvenuti in acqua calda come indicato sulla confezione, e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 50 minuti**
● **360 cal/porzione**



4















Non vi resta che aggiungere un rinfrescante bicchiere di Coca-Cola, scegliete quella che fa per voi.

Coca-Cola, Coca-Cola Zero e Coca-Cola light: scegli quella che si adatta alla tua alimentazione bilanciata e al tuo stile di vita attivo e sano.

Guarda questa videoricetta e tante altre su Youtube.com/CeniamoInsieme

Pasta e maiale

LA CARNE PIÙ GUSTOSA, ORTAGGI DI STAGIONE E TANTI AROMI DIVERSI PER RICCHI PRIMI PIATTI RUSTICI

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo, styling di Marta Mariani, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



CELLENTANI CON SALSICCIA CROCCANTE E PUNTARELLE

PER 4 PERSONE
320 g di cellentani - 350 g di salsiccia ai semi di finocchio - 600 g di puntarelle - 50 g di pane ai cereali - cannella in polvere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Affettate finemente le puntarelle e mettetele a bagno in acqua e ghiaccio. Spellate e sbriciolate la salsiccia.
● **2** Tagliate a tocchetti il pane e tritatelo grossolanamente al mixer, stendetelo su una placca foderata con carta da forno leggermente unta di olio, e fatelo tostare sotto il grill del forno per circa 5 minuti. Tenetelo da parte.
● **3** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo rosolate la salsiccia in un tegame con 2-3 cucchiai di olio, 1 pizzico di cannella e una macinata di pepe. Scolate la pasta al dente, versatela subito nel tegame con la salsiccia, unite le puntarelle ben scolate, regolate di sale e spadellate per qualche istante. Servite la pasta spolverizzata con le briciole di pane croccante.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 25 minuti ● 630 cal/porzione

Tovaglia e tovaglioli Society, piatto piano Emile Henry, piatto fondo Mikasa, bicchiere e brocca Nella Longari, forchetta Mepra. Nell'altra pagina: fondo Tagina, tovagliolo Society, piatti di Rosaria Rattin per ISI, posate Mepra Indirizzi a pag. 6

STROZZAPRETI AL RAGÙ MISTO

PER 4 PERSONE
320 g di strozzapreti - 200 g di polpa di maiale macinata - 150 g di salsiccia - 100 g di pancetta piacentina a fettine - 1/2 bicchiere di vino rosso - 2 dl di latte - 1 carota - 1 cipolla - 1 costola di sedano - 90 g di concentrato di pomodoro - zucchero - parmigiano grattugiato - 30 g di burro - sale - pepe

● **1** Mondate, lavate e tritate sedano, carota e cipolla e sminuzzate la pancetta. Fate rosolare il tutto in una casseruola con il burro. Spellate la salsiccia e sminuzzatela. Unitela al soffritto con la carne macinata.
● **2** Regolate di sale, pepate e lasciate insaporire gli ingredienti a fuoco vivace per qualche minuto, poi bagnate con il vino e fatelo sfumare. Diluite il concentrato di pomodoro in 2 dl di acqua calda e aggiungetelo nella casseruola con 1 cucchiaino di zucchero. Mescolate e proseguite la cottura a fuoco basso per 2 ore unendo man mano il latte e, se serve, un filo di acqua calda.
● **3** Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela, conditela con il ragù e spolverizzatela di parmigiano grattugiato a piacere.

FACILE ● Preparazione 20 minuti
● Cottura 140 minuti
● 675 cal/porzione





Come fondo piastrelle Tagina, piatti di Rosaria Rattin per ISI, tovagliolo Nella Longari, forchetta Wmf, bicchiere Ichendorf. Nell'altra pagina: tovaglia Nella Longari, piatto di Rosaria Rattin per ISI, tovagliolo Society, bicchiere Livellara, sottobicchiere La Rinascente Indirizzi a pag. 6

TROCCOLI CON CARCIOFI E SFILACCI DI COSTINE AL FORNO

PER 4 PERSONE
320 g di troccoli - 600 g di costine di maiale - 3 carciofi - 5-6 spicchi d'aglio - 1 scalogno - rosmarino - 2 foglie di alloro - 1 limone - 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete le costine su una placca foderata di carta da forno, spennellatele con l'olio, salatele, pepatele, cospargetele di rosmarino tritato, unite le foglie di alloro spezzettate e gli spicchi d'aglio interi. Infornate a 220° per circa 50-55 minuti girando le costine di tanto in tanto. Alzate la temperatura a 250° e proseguite la cottura per 4-5 minuti.
● **2** Pulite i carciofi eliminando gambi, foglie esterne e punte. Divideteli a metà, togliete l'eventuale fieno e immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone.
● **3** Sfornate le puntine. Tenete da parte il sugo, disossatele e riducetele a filetti. Scolate i carciofi e tritateli grossolanamente. Pelate e tritate lo scalogno. Rosolatelo in un tegame con il sugo di cottura delle puntine. Unite i carciofi, regolate di sale, pepate e cuocete 2-3 minuti.
● **4** Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente, unitela ai carciofi con la polpa delle puntine e spadellate il tutto per qualche istante.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 75 minuti ● 535 cal/porzione



RIGATONI CON PATATE E PESTO DI 'NDUJA

PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni - 200 g di patate - 30 g di 'nduja (salume calabrese morbido piccante) - 50 g di mandorle sbucciate - 40 g di pomodorini semi secchi sott'olio - 1 mazzetto di basilico • 8 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Passate al mixer le mandorle con i pomodorini sgocciolati dall'olio di conservazione. Aggiungete la 'nduja privata delle pelle (se vi piace, potete aumentare un poco la quantità, fino a circa 40 g). Aggiungete anche una manciata di foglie di basilico e l'olio. Azionate il mixer ancora qualche istante, poi trasferite il pesto in una capace terrina.
● **2** Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Lessatele in abbondante acqua bollente salata insieme alla pasta.
● **3** Scolate la pasta e le patate, lasciandole un po' umide, versatele rapidamente nella terrina con il pesto, unite qualche foglia di basilico fresco, mescolate bene e servite subito.

FACILISSIMA ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **555 cal/porzione**



FUSILLI CON STRACCETTI DI MAIALE AL MARSALA E TIMO

PER 4 PERSONE
320 g di fusilli - 300 g di lonza di maiale - 300 g di funghi pioppini (oppure champignon) - 1 dl di Marsala secco - timo - farina - 100 g di misto per soffritto surgelato - 50 g di burro - sale - pepe

● **1** Mondate i funghi privandoli della parte terrosa, lavateli, asciugateli con carta da cucina e tagliate a pezzetti i più grandi. Rosolate il soffritto surgelato in un tegame con 20 g di burro, unite i funghi, salate, pepate e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti.
● **2** In una ciotola, mescolate 3 cucchiai di farina con poco sale, pepe e 1 cucchiaio di foglioline di timo. Tagliate a fettine sottili la lonza, battete le fettine con il batticarne, tagliatele a listarelle e passatele nella farina preparata.
● **3** Lessate la pasta in acqua bollente salata, Nel frattempo, rosolate gli straccetti per 5-6 minuti in un tegame con il burro rimasto. Bagnateli con il Marsala, fate evaporare a fuoco vivo, unite i funghi, mescolate e spegnete. Scolate la pasta, versatela nel tegame con il condimento, mescolate e servite.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 25 minuti ● 580 cal/porzione

BERE GIUSTO

L'accostamento al maiale prevede il contrasto della grassezza. Con la pasta la sensazione è diluita, così al vino è richiesta meno incisività. I fusilli chiedono un morbido Cerasuolo d'Abruzzo e le fettuccine una Bonarda pavese frizzante. Sui troccoli serviamo un Verdicchio spumante, mentre i rigatoni evocano l'alcolico fervore del Cirò. Se i cellentani vogliono la freschezza di un Etna bianco, gli strozzapreti meritano un Rosso di Montalcino.

FETTUCCINE DI MAIS AL RAGÙ DI BRASATO E VERZE

PER 4 PERSONE
320 g di fettuccine di mais - 400 g di coppa o spalla di maiale in un solo pezzo - 1 piccola verza (circa 700 g) - 50 g di sedano - 50 g di carota - 50 g di cipolla - 1/2 bicchiere di vino bianco - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 30 g di burro - 1 cucchiaio di semi di finocchio - brodo vegetale - 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate la verza privandola delle foglie esterne e del torsolo. Sfogliatela, lavate le foglie e tagliate via le coste più spesse. Scottate le foglie di verza per 5 minuti in acqua bollente salata. Scolatele, strizzatele e riducetele a striscioline.
● **2** Tagliate la carne a dadini. Pulite e tritate grossolanamente sedano e carota. Sbucciate e affettate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con il burro e l'olio. Unite la carne, il sedano e la carota, rosolate per qualche istante, bagnate con il vino e fatelo evaporare. Aggiungete il concentrato diluito in circa 5 dl di brodo caldo e regolate di sale e pepe. Unite i semi di finocchio, mescolate bene, coprite la casseruola con un coperchio e cuocete a fuoco moderato per 40 minuti. Aggiungete la verza e proseguite la cottura per 20 minuti unendo, se occorre, poco brodo. Regolate di sale e fate addensare a tegame scoperto.
● **3** Fate cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolatela, versatela nella casseruola con il sugo, mescolate bene e servite.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 80 minuti ● 595 cal/porzione



Tovaglietta Nella Longari, piatto Mikasa, posate Mepra, bottiglia di Rosaria Rattin per ISI.
Nell'altra pagina: tovaglia e tovaglioli Society, vassoio di Salvatori per Adele-C, piatti decorati di Rosaria Rattin per ISI, piatto fondo Mikasa.
Indirizzi a pag. 6


TISANA DEPURATIVA
BONOMELLI.
SENTIRSI
DEPURATI È UN VERO
PIACERE.
Bonomelli, grazie all'esperienza nel mondo delle erbe
e nella cura del benessere, ha preparato tante miscele, ognuna
con una specifica funzione benefica, e tutte piacevoli anche al gusto.
Bonomelli da oltre 100 anni per il tuo benessere.
Scopri l'intera gamma delle tisane Bonomelli su
www.tisanebonomelli.it
BONOMELLI
TISANA
DEPURATIVA
BONOMELLI
TISANA
DEPURATIVA
Miscela di erbe
con Ortica, Cardo mariano,
Sambuco
ed estratto di Tarassaco
ML&Partners

Un comico ai fornelli

STEFANO BICOCCHI, IN ARTE VITO, PREPARA PER NOI DUE PIATTI TRATTI DAL SUO RICCO REPERTORIO

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Il padre Roberto è una star della ristorazione popolare e ancora oggi cucina per il Circolo Fratellanza Operaia di San Giovanni in Persiceto. Vito, al secolo Stefano Bicocchi, ha ereditato da lui la passione per la cucina vera, quella che, per dirla con parole sue, "regala vita, calore, profumi e sentimenti". Seconda solo all'innato amore per il teatro. Conosciuto soprattutto come attore comico, con la sua verve Vito ha conquistato numerosi fans anche dal piccolo schermo, come conduttore di alcune trasmissioni in cui si è cimentato cucinando in diretta. I segreti delle sue ricette sono nel libro "È pronto in tavola", ed. Pendragon, una ghiotta raccolta tratta dal segretissimo repertorio personale e di famiglia e corredate da preziosi consigli. Un vero inno alla cucina emiliana della memoria.



Cannelloni di crespelle con ricotta e spinaci pag. 66



VITE PARALLELE TRA PALCOSCENICO E CUCINA

Stefano Bicocchi nasce a San Giovanni in Persiceto (BO) il 23 dicembre 1957. Dopo il diploma di perito meccanico si iscrive alla scuola di teatro "Nuova Scena" di Alessandra Galante Garrone. Nel 1982-83 partecipa come ospite agli spettacoli del "Gran Pavese Varietà" dove conosce Syusy Blady, Patrizio Roversi e i Gemelli Ruggeri. Inizia così un sodalizio artistico che li vede uniti nel "Gran Pavese Varietà". Figlio di un cuoco e grande appassionato di cucina, ha partecipato alle trasmissioni "Invito a cena" e "Piatto ricco". L'anno scorso gli è stato assegnato, nel corso della Festa Artusiana, Il Premio Marietta ad Honorem, perché "il cibo ha caratterizzato un percorso artistico e umano di straordinario valore e interesse".











CANNELLONI DI CRESPELLE CON RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
Per le crespelle: 150 g di farina - 1/2 litro di latte - 3 uova - olio di semi - noce moscata - sale
Per il ripieno: 500 g di ricotta - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 100 g di spinaci lessati e tritati - 2 uova - una punta di aglio - prezzemolo - sale
Per il condimento: 80 g di burro - 50 g di farina - 6 dl di latte - 1 tubetto di concentrato di pomodoro - pamigiano reggiano grattugiato - sale

● **1** Preparate le crespelle: amalgamate la farina con il latte e le uova fino a ottenere una pastella fluida; insaporitela con sale e noce moscata e lasciatela riposare per 30 minuti. Intanto preparate il ripieno: mescolate la ricotta con le uova, il prezzemolo, gli spinaci, l'aglio, il parmigiano e poco sale.
● **2** Ungete di olio un padellino antiaderente di circa 15 cm, versatevi un mestolino di pastella e rigirate il recipiente per distribuirla in uno strato sottile su tutto il fondo.
● **3** Cuocete la crespella sui due lati e fatela scivolare su un piatto; preparate allo stesso modo le altre crespelle.
● **4** Per il condimento fate fondere 50 g di burro in una casseruolina, incorporatevi la farina e diluite con il latte caldo; cuocete la besciamella per 3-4 minuti e salatela.
● **5** Fate fondere 20 g di burro in un'altra padella e unitevi il concentrato di pomodoro.
● **6** Mescolate con un cucchiaio di legno, diluite la salsa con poca acqua calda e cuocetela per un paio di minuti.
● **7** Aggiungete la salsa alla besciamella e mescolate bene.
● **8** Distribuite 2 cucchiai di ripieno su ogni crespella e avvolgetela a forma di cannellone.
● **9** Imburrate il fondo di una pirofila con il restante burro, sistematevi le crespelle, una accanto all'altra, copritele con la salsa, spolverizzate con una manciata di parmigiano e passate in forno a 180° per 15-20 minuti.









TARTE TATIN ALLE PERE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 pere Kaiser - 70 g di burro - 50 g di zucchero di canna - 1 disco di pasta sfoglia fresca pronta - 1 tuorlo - cannella in polvere

● **1** Tagliate le pere a metà per il lungo, eliminate il torsolo con un coltellino o l'apposito attrezzo e sbucciatele.
● **2** Fate fondere il burro in una padella antiaderente abbastanza larga per contenere le pere in un solo strato, distribuitevi lo zucchero, mescolate e cuocete a fiamma media fin quando si sarà formato un caramello scuro.
● **3** Mettete nella padella le mezze pere e cuocetele per qualche minuto, girandole delicatamente in modo che si avvolgano bene nel caramello.
● **4** Sistemate le pere, con la parte tagliata verso il basso, in una teglia di 22-24 cm e cospargetele con il caramello.
● **5** Spolverizzatele di cannella e copritele con il disco di sfoglia, facendolo rientrare tutt'intorno ai bordi della teglia.
● **6** Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e infornate a 180° per 20-25 minuti, fin quando la sfoglia risulterà dorata. Sfornatela, appoggiatevi sopra un largo piatto e rovesciatela facendo attenzione a non far colare dal piatto il caramello. Lasciatela intiepidire e servitela.















Pesce alla francese

INTERO O A FILETTI, ARRICCHITO CON SALSE VELLUTATE SI VESTE DI UNA SPECIALE ELEGANZA D'OLTRALPE

a cura di Francesca Romana Mezzadri, foto Guedes/Saveurs/Sunray Photo, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



CARTOCCIO DI ROMBO ALLO CHAMPAGNE CON FUNGHI

PER 4 PERSONE
600 g di rombo in 4 filetti - 100 g di vongole o telline - 4 cannolicchi - 150 g di funghi misti puliti - 20 g di burro - 2,5 dl di Champagne brut - 1 dl di vino bianco - 2 cucchiai di panna fresca - 2 scalogni - sale e pepe

● **1** Pelate gli scalogni e tritateli. Versate il vino in un pentolino con metà trito, unite vongole e cannolicchi e fateli cuocere per pochi minuti, finché si apriranno. Scolateli, trasferiteli in una ciotola, coprite per tenerli in caldo e filtrate il liquido di cottura.
● **2** Versate lo Champagne in un pentolino con lo scalogno rimasto e fate ridurre di 2/3. Unite il fondo di cottura dei frutti di mare e cuocete a fuoco vivo per 2-3 minuti. Abbassate il fuoco, aggiungete la panna e mescolate per qualche minuto senza far bollire. Salate e pepate, poi filtrate.
● **3** Adagiate i filetti di rombo su 4 rettangoli di carta da forno, salate, pepate, chiudete i cartocci e infornate a 180° per 10 minuti. Saltate i funghi in una padella con il burro per 4-5 minuti. Riscaldate la salsa a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando. Adagiate i cartocci sui piatti, apriteli in parte, unite i funghi, i frutti di mare e un po' di salsa e servite quella rimasta a parte.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35 minuti ● 200 cal/porzione

MEDAGLIONI DI RANA PESCATRICE ALLA VODKA

PER 4 PERSONE
600 g di rana pescatrice a medaglioni - 60 g di burro - 1 cucchiaio di uova di salmone - 2 porri - 1 presa di 4 spezie (misto in polvere con cannella, zenzero, chiodi di garofano, noce moscata) - 2,5 dl di vodka - 1 cucchiaio di succo di limone - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 1 dl di panna fresca - sale e pepe

● **1** Lavate i porri e asciugateli, eliminate la parte verde e tagliate quella più chiara a strisce sottili per il lungo. Scaldate l'olio in una padella e rosolatevi i porri a fuoco vivo per 2 minuti, poi abbassate il fuoco, cuocete per altri 15-20 minuti e teneteli da parte in caldo.
● **2** Versate la vodka in una casseruola, unite il succo di limone, portate a bollore e fate ridurre per 3 minuti, poi aggiungete la panna, una presa di sale e cuocete per 1 minuto mescolando.
● **3** Sciogliete il burro in una padella antiaderente, aggiungete le spezie e fatevi dorare i medaglioni di pescatrice pochi minuti per ogni lato, poi salate, pepate e togliete dal fuoco. Distribuite i porri in 4 piatti, adagiatevi i medaglioni, irrorate tutto con la salsa alla vodka e cospargete con le uova di salmone.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti ● 305 cal/porzione



SGOMBRI AL PAN DI SPEZIE E CREMA DI LENTICCHIE

PER 4 PERSONE
8 filetti di sgombro con la pelle - 100 g di burro - 175 g di pain d'épices (pan di spezie) - 500 g di lenticchie verdi di Puy o di Castelluccio - 2 scalogni - 1,5 dl di vino bianco - 7,5 dl di brodo vegetale - coriandolo in polvere - 1,5 dl di panna fresca - 1 rametto di timo - 2 spicchi d'aglio - 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale e pepe

● **1** Riducete il pan di spezie a dadini. Impastateli in una ciotola con 80 g di burro a pezzetti fino a ottenere un composto omogeneo. Stendete un foglio di carta da forno sul piano di lavoro, adagiatevi l'impasto, coprite con altra carta e stendete con il mattarello a circa 1/2 cm di spessore. Mettete in frigo per 1 ora.
● **2** Sbucciate e tritate gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con il burro rimasto. Unite le lenticchie, mescolate, versate il vino, fatelo evaporare poi bagnate con il brodo. Insaporite con 1 presa di coriandolo, 1 di sale e 1 macinata di pepe. Cuocete per 45 minuti, finché le lenticchie sono morbide, poi unite la panna, frullate con un frullatore a immersione e passate al setaccio.
● **3** Togliete l'impasto dal frigo, eliminate la carta superiore e infornate a 210° per 10 minuti finché è ben dorato. Sfornate, fate raffreddare e riducete la pasta in briciole.
● **4** Ungete d'olio una teglia, adagiatevi i filetti di pesce dal lato della pelle, salateli e pepateli. Schiacciate gli spicchi d'aglio con la buccia e aggiungeteli nella teglia insieme alle foglioline del timo e all'olio rimasto. Infornate a 180° per 5 minuti. Distribuite la granella di pan di spezie sul pesce e servite con la crema di lenticchie.

FACILE ● **Preparazione 35 minuti + riposo** ● **Cottura 70 minuti** ● **910 cal/porzione**

BERE GIUSTO
Lo Champagne della ricetta accompagna il rombo in cartoccio a tavola, soprattutto in virtù dei funghi, e regge anche la grassezza dei medaglioni di pescatrice. Il calore di un Salento Rosato si spende sugli sgombri; la fresca morbidezza di un Sauvignon è indicata per le sogliole alla maracuja, la delicatezza di un Soave per il San Pietro.





SOGLIOLE IN SALSA DI MARACUJA

PER 4 PERSONE
4 sogliole pulite - 3 frutti della passione (maracuja) - 4 rametti di coriandolo - 1 limone - 0,75 dl di aceto di lamponi o di mele - 50 g di zucchero di canna - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale e pepe

1 Tagliate a metà i frutti della passione, raschiate la polpa con un cucchiaino e mettetela in una casseruola con l'aceto e lo zucchero. Cuocete a fuoco dolce finché lo zucchero è sciolto, portate a bollore e fate ridurre per 5 minuti. Levate dal fuoco, unite il succo di 1/2 limone, 1 presa di sale, 1 macinata di pepe e fate raffreddare.
2 Ungete con 1 cucchiaio d'olio una teglia da forno, adagiatevi le sogliole, salatele e pepatele. Tagliate il limone rimasto a fette sottili e adagiatele sui pesci. Versate l'olio rimasto e infornate a 180° per 7 minuti, poi girate i pesci e terminate la cottura per altri 7 minuti. Tritate il coriandolo e cospargetelo sul pesce insieme con un po' di salsa di maracuja, servendo quella che resta a parte.

FACILE ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **215 cal/porzione**



PESCE SAN PIETRO AL FORNO

PER 4 PERSONE
1 pesce San Pietro da 1,5 kg già pulito - 120 g di burro - 2 dl di vino bianco - il succo di 1 limone - 1 porro - 2 scalogni - 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale e pepe

● **1** Lavate il porro e asciugatelo, eliminate la parte verde e tagliate la parte più chiara a strisce molto sottili per il lungo. Scaldate 6 cucchiai d'olio in una padella e friggetevi le striscioline di porro. Scolatele su carta assorbente e tenetele da parte.
● **2** Ungete una teglia con 20 g di burro e adagiatevi il pesce. Sbucciate gli scalogni e riduceteli a rondelle sottili. Usatene metà per farcire il pesce e cospargete quelle rimaste sul fondo della teglia. Irrorate tutto con l'olio rimasto d'olio e con il vino bianco e cuocete in forno a 180° per 20 minuti circa.
● **3** Sciogliete il burro rimasto in una casseruola, unitevi il succo di limone, 1 presa di sale e 1 macinata di pepe, mescolando con una piccola frusta. Servite il pesce con la salsa così ottenuta e i porri fritti.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 25 minuti ● 390 cal/porzione



MP MEDICAL PHARMA
PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
MEDICAL PHARMA
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
20 buste da 2g (Peso 40g)
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
I DODICI FRUTTI
regolarità intestinale
12 Fruttini masticabili
A base di Frutta e Fibre
Peso 120g
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it



Cognac

IL PIÙ CLASSICO LIQUORE FRANCESE, COL SUO GUSTO INTENSO E AROMATICO, PORTA UNA NOTA PREZIOSA NELLE PIÙ DIVERSE RICETTE, SALATE E DOLCI

a cura di Enza Dalessandri, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Bicchiere Ichendorf. A destra: piatto Wedgwood, posate Mepra. Indirizzi a pag. 6.



Bocconcini di coniglio al Cognac, pag. 76

Le mode, si sa, sono micidiali. Possono portare al successo più alto un prodotto o allontanarlo per decenni dalla ribalta. Così è accaduto al Cognac, che ha ceduto allo strapotere del whisky nelle preferenze di chi beve superalcolici e, pur essendo il più illustre distillato di vino del mondo, ha perso terreno anche nei confronti della vodka. Ma in cucina è ancora il re, non ha rivali nel dare il suo tocco morbido e rotondo, dalla lunghissima persistenza aromatica. Che deriva dall'eccellente vino della Charente, nella parte ovest della Francia, invecchiato almeno 30 mesi in fusti di quercia provenienti da due sole regioni, il Limousin e il Tronçais. Stretto nel suo rigido disciplinare in vigore da ben 103 anni, questo nobile liquore non può essere confuso con nessuno dei numerosi cugini, i brandy. Si tratta di acquaviti di vino che per legge non devono essere invecchiate oltre l'anno e possono essere di buona qualità.

> segue a pag. 77

BOCCONCINI DI CONIGLIO AL COGNAC

PER 4 PERSONE
400 g di sella di coniglio disossata - 400 g di patate novelle - 80 g di guanciale tagliato a fettine - 1 mestolo di brodo vegetale - un bicchierino di Cognac - 4 rametti di timo - 4 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate le patate, trasferitele in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 20 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Tritate finemente le foglie di timo e mescolatele con sale e pepe. Riducete la polpa di coniglio a pezzetti e passateli nel trito aromatico.
● **2** Tagliate ogni fetta di guanciale a metà e avvolgetele intorno ai pezzetti di coniglio. Scaldate un cucchiaio di olio in una padella antiaderente, unite la carne e l'aglio schiacciato e rosolatela su fiamma vivace, rigirandola su tutti i lati.
● **3** Bagnate con il Cognac e lasciatelo leggermente evaporare. Coprite la padella con un coperchio e proseguite la cottura su fiamma bassa per 6-7 minuti. Levate la carne dal fondo di cottura e aggiungete a quest'ultimo il brodo caldo. Scolate le patate, dividete le più grosse a metà, disponetele nei piatti insieme al coniglio e al suo fondo di cottura e servite.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 355 cal/porzione

CHITARRA CON RAGÙ DI FEGATINI E ARANCIA

PER 4 PERSONE
300 g di pasta alla chitarra fresca - 200 g di fegatini di pollo puliti - 2 dl di brodo vegetale - 1 arancia non trattata - 1/2 bicchierino di Cognac - 1 scalogno - 1 rametto di salvia - 30 g di burro - sale - pepe

● **1** Sbucciate e tritate finemente lo scalogno. Lavate l'arancia e grattugiate la metà della scorza con un rigalimoni. Spremete il succo e tenetelo da parte.
● **2** Sciogliete il burro in una casseruola, unite il trito di scalogno e un mestolino di brodo. Quando il brodo è evaporato, unite i fegatini, rosolateli su fiamma vivace, bagnate con il Cognac e fiammeggiatelo.
● **3** Unite il succo e la scorza di arancia, salate e cuocete i fegatini per 5-6 minuti. Scolateli dal fondo di cottura e tritateli finemente. Uniteli nuovamente al contenuto della casseruola, versate il brodo rimasto e proseguite la cottura del ragù per 5 minuti. Regolate di sale e pepate. Lessate la pasta al dente lasciandola umida, conditela con il ragù di fegatini caldo, mescolate, completate con le foglioline di salvia e servite.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 295 cal/porzione

PERE AL COGNAC E PEPE DI SZECHUAN CON PANNA

PER 4 PERSONE
4 pere Decana - 200 g di zucchero - 4-5 bacche di pepe di Szechuan - 1 dl di Cognac - 1 dl di panna fresca - 40 g di uvetta grossa - 8 biscotti al burro - 1 limone

● **1** Sbucciate le pere lasciando attaccato il picciolo e passatele con il succo del limone per evitare che anneriscano. Versate lo zucchero in una casseruola con 3 dl di acqua, unite il pepe e portate a ebollizione.
● **2** Quando lo zucchero si è completamente sciolto, unite il Cognac, le pere e l'uvetta e cuocetele coperte per 20 minuti, rigirandole di tanto in tanto. Verificate la cottura con uno stecco di legno e scolatele.
● **3** Fate ridurre lo sciroppo su fiamma alta alla metà, unite di nuovo le pere e fatele raffreddare nel fondo. Montate la panna lasciandola morbida, poi disponete le pere, l'uvetta e parte del loro sciroppo in 4 ciotole. Accompagnate con la panna preparata e i biscotti.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 25 minuti ● 360 cal/porzione



Chitarra con ragù di fegatini e arancia

Piatti Wedgwood. A destra: piatti Isi, posate Mepra, tessuto B&B. Indirizzi a pag. 6.



Pere al Cognac e pepe di Szechuan con panna

> segue da pag. 75

Tra fuoco e fornello

In un repertorio di accordi perfetti, al primo posto troneggiano le carni. Il più comune petto di pollo (come una fetta di vitello o di tacchino), infarinato e passato in padella, con l'apporto di un bicchierino di Cognac si nobilita immediatamente. Ma è nell'arte del flambé che si raggiungono i vertici, sia fiammeggiando il liquore in cottura, sia in sala da pranzo, di fronte ai commensali: basta versare sulla preparazione il Cognac da una piccola brocca di vetro e infiammarlo nella padella avvicinando con attenzione un fiammifero acceso. Oltre alle carni, si fiammeggiano i crostacei, soprattutto aragoste, scampi, capesante e dolci famosi come le crêpes Suzette e l'omelette alla norvegese: il distillato unito allo zucchero e talvolta a scorze di agrumi col fuoco ottiene aromi e sfumature di sapore irresistibili. Un tocco di Cognac sta benissimo anche nella frutta, fresca e secca: macedonie, confetture, dessert vari… In particolare, si sposa con mele, pere, anguria, pesche, prugne, datteri. A proposito, una confettura super è quella di susine con uvetta e Cognac.

Frittelle dimenticate

MENO CONOSCIUTE DELLE CHIACCHIERE, LE SQUISITE DELIZIE DEI VECCHI RICETTARI CONQUISTANO CON IMPASTI SPECIALI E TOCCHI D'ANTAN

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Marta Mariani



Chi non conosce le chiacchiere, le frittelle di Carnevale più famose che in Liguria diventano bugie, frappe in Emilia e cenci in Toscana? Ma nel panorama dei dolcetti carnevaleschi ce ne sono alcuni meno noti, altrettanto squisiti, che vale la pena di riscoprire. Sfogliando i classici ricettari del secolo scorso, si trovano i deliziosi amaretti fritti dell'Artusi, aromatizzati al rum, o le frittelle d'arancia di Petronilla che, come assicura la celebre gastronoma nel suo libro di cucina del 1938, sono buone come quelle di mele. Le ciambelle di patate risalgono alla festa ebraica di Channukkah, in cui si mangiano cibi fritti in ricordo del miracolo del perdurare dell'olio: durante la festa per la liberazione del tempio di Gerusalemme dal dominio straniero nel 164 a. C., il candelabro continuò miracolosamente a bruciare per 8 giorni benché l'olio fosse sufficiente per uno solo. È invece di origine medievale la ricetta delle frittelle dell'imperatore al formaggio e pinoli, tratta da un libro di cucina del XIV secolo, forse così chiamata perché il colore dorato dei dolcetti ricordava le monete e i gioielli di un sovrano. Sono infine una specialità della tradizione biellese i bocconcini di polenta con la marmellata e di quella veneta i quadrotti di semolino.

M. C.

CIAMBELLE DI PATATE AL PROFUMO DI LIMONE

PER 8 PERSONE
450 g di patate vecchie o bianche - 2 uova - 100 g di farina - 50 g di zucchero semolato - 1 limone non trattato - olio di arachide per friggere - zucchero a velo - sale

● **1** Lavate le patate sfregandole bene con una spazzola, trasferitele in una pentola con acqua fredda e lessatele per circa 30 minuti dall'inizio dell'ebollizione o fino a quando risultano cotte; scolatele, pelatele e schiacciatele con uno schiacciapatate.
● **2** Fatele intiepidire e impastatele rapidamente con la scorza grattugiata e un cucchiaino di succo del limone, la farina, le uova, lo zucchero e un pizzico di sale.
● **3** Formate tanti cordoncini di circa 1,5 cm di spessore, tagliateli a tronchetti di una dozzina di centimetri e chiudeteli a ciambella. Friggete le ciambelle in abbondante olio ben caldo fino a che risultano dorate, scolatele su carta da fritti e servitele spolverizzate di zucchero a velo.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **155 cal/porzione**



Tovaglia e paletta per dolci Nella Longari, sottopiatto La Rinascente, sullo sfondo bottiglia L'Abitare, calici Ichendorf. Indirizzi a pagina 6

FRITTELLE DELL'IMPERATORE

PER 4 PERSONE
200 g di ricotta di pecora - 2 albumi - 80 g di farina - 50 g di pinoli - 80 g di zucchero - olio di arachide per friggere - un pizzico di sale

● **1** Passate la ricotta attraverso un setaccio a maglie fini per eliminare i grumi e mescolatela con gli albumi, la farina setacciata, 20 g di zucchero e il sale.
● **2** Tostate leggermente i pinoli in una padella dal fondo spesso, lasciateli raffreddare e tritateli grossolanamente. Uniteli al composto precedente e mescolate con cura.
● **3** Scaldate abbondante olio in una padella e friggete il composto a cucchiaiate fino a ottenere delle frittelline dorate. Scolatele con un mestolo forato, fatele asciugare su carta da cucina, passatele nello zucchero rimasto e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **370 cal/porzione**



Tovaglia Nella Longari, vassoio High Tech, bicchieri Coincasa. Nella pagina accanto: tovaglia Society, vassoio in marmo Salvatori per Adele-C, contenitori in carta Essent'ial, pinze Sagaform, Indirizzi a pagina 6



QUADROTTI DI SEMOLINO CON L'UVETTA

PER 8 PERSONE
1 litro di latte - 150 g di semolino - 80 g di zucchero semolato - 4 tuorli - 4 uova - 80 g di uvetta - 1 limone non trattato - zucchero a velo - pangrattato - olio di arachide per friggere - sale

● **1** Mettete a bagno l'uvetta in una ciotola con acqua tiepida. Lavate il limone, grattugiatene la scorza e riunitela in una casseruola con il latte e un pizzico di sale. Portate a ebollizione, versate il semolino e cuocetelo su fiamma bassa per una decina di minuti, mescolando spesso con un cucchiaio di legno.
● **2** Unite lo zucchero semolato e l'uvetta scolata e asciugata, mescolate, versate il semolino in una ciotola e lasciate leggermente intiepidire. Unite 2 uova e i tuorli e mescolate. Trasferite il composto su un foglio di carta da forno e stendetelo con una spatola bagnata a uno spessore di circa 1 cm.
● **3** Sbattete le uova rimaste. Tagliate il semolino a rombi di circa 4 cm di lato, passateli nelle uova sbattute e poi nel pangrattato e friggeteli in abbondante olio ben caldo, finché risultano dorati. Scolateli su carta assorbente, spolverizzateli di zucchero a velo e serviteli tiepidi o freddi.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **305 cal/porzione**









ARANCE FRITTE AL VINO BIANCO

PER 6 PERSONE

150 g di farina - 3 arance non trattate - 1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere - 2 uova - 80 g di zucchero - 3-4 cucchiai di rum - 1 dl di vino bianco - olio di arachide per friggere - sale

• **1** Lavate le arance, asciugatele, tagliatele a fette di 7-8 mm ed eliminate la buccia alle estremità. Disponete le fette in un vassoio, bagnatele con il rum e spolverizzatele con 30 g di zucchero. • **2** Setacciate la farina con il lievito facendola cadere direttamente in una ciotola. Unite lo zucchero rimasto e mescolate. • **3** Separate i tuorli dagli albumi e unite i primi al contenuto della ciotola. Fate cadere gli albumi in una seconda ciotola e aggiungete un pizzico di sale. • **4** Versate a filo il vino bianco sul composto di farina, mescolando per amalgamare gli ingredienti. • **5** Montate a neve gli albumi con un paio di fruste elettriche, lasciandoli morbidi, e uniteli alla pastella con movimento dal basso verso l'alto. • **6** Versate abbondante olio in una padella per friggere e scaldatelo su fiamma vivace. Immergete nella pastella una fetta di arancia alla volta tenendola con una pinza da cucina. • **7** Scolatela leggermente, trasferitela nella padella con l'olio, ripetete il passaggio con le altre arance e friggetele fino a che saranno dorate. • **8** Scolatele su carta da fritti e servitele a piacere tiepide o fredde.

FACILE • Preparazione 20 minuti • Cottura 10 minuti • 250 cal/porzione











Tovagliolo Society,
flûte Livellara.
Indirizzi a pagina 6

UNA FAMIGLIA DI PASTICCIERI

Da tre generazioni la Pasticceria Fieschi di Altamura, guidata dal maestro Giuseppe (nella foto) con l'aiuto dei tre figli e della moglie, prepara torte spettacolari, dolci tradizionali e gelati. Nel periodo di Carnevale, è un trionfo di frittelle, dalle castagnole alle rose fritte.

Qual è l'olio migliore per cuocere le frittelle?

L'importante è usare un olio con un alto punto di fumo, come quello d'oliva (che ha però un gusto molto marcato che non piace a tutti) o di arachide, in modo che non si ossidi alle alte temperature della frittura.

Che padella consiglia per un fritto a regola d'arte?

In alternativa alla classica padella si può usare il wok, a forma bombata dai bordi alti, che consente una maggiore distribuzione del calore e una cottura rapida con poco olio.

Un trucco per non sbagliare la cottura?

Nelle frittelle di un certo spessore, come le castagnole, meglio non eccedere con lo zucchero: alle alte temperature caramella e dà all'impasto un colore dorato prima che sia ben cotto.

Pasticceria Fieschi, via 4 Novembre 56/60A, tel. 080 3145872, www.famigliafieschi.it



Piastrelle Tagina, runner Tescoma, tovagliolo Society, piatti L'Abitare, lattiera Nella Longari. Nella pagina accanto: tovaglia Nella Longari, tovagliolo Society, vassoio e ciotola Scanwood, cucchiaio WMF. Indirizzi a pagina 6

AMARETTI DORATI AL RUM

PER 6 PERSONE
18 amaretti secchi - 200 g di farina - 2 uova - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - 2 cucchiai di rum - zucchero - olio di arachide per friggere - sale

● **1** Separate i tuorli dagli albumi, setacciate la farina in una ciotola, unite i tuorli, l'olio d'oliva, un pizzico di sale e circa 1,5 dl di acqua freddissima. Mescolate con una frusta per amalgamare bene gli ingredienti.
● **2** Fate riposare la pastella in frigorifero per 2 ore. Poi riprendetela e amalgamatevi gli albumi montati a neve con un pizzico di sale.
● **3** Bagnate gli amaretti con qualche goccia di rum, immergetene 3-4 alla volta nella pastella, scolateli e tuffateli subito nell'olio ben caldo.
● **4** Friggete gli amaretti per qualche minuto finché sono ben dorati, scolateli su carta da fritti, spolverizzateli con poco zucchero e serviteli caldi o tiepidi.

MEDIA
● **Preparazione 10 minuti + riposo** ● **Cottura 10 minuti** ● **245 cal/porzione**

BOCCONCINI DI POLENTA ALLA MARMELLATA DI ALBICOCCHE

PER 8 PERSONE
500 g di polenta cotta - 100 g di farina di mandorle - 100 g di marmellata di albicocche - 80 g di zucchero - 50 g di farina - 50 g di uvetta - 2 uova - olio di arachide per friggere

● **1** Mettete a bagno l'uvetta in una ciotola con acqua calda per 10 minuti, scolatela e asciugatela. Tagliate la polenta fredda a tocchetti, riunitela nel mixer con le uova e frullatela fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete la farina di mandorle, la farina bianca e lo zucchero e frullate nuovamente per qualche minuto. Unite l'uvetta e mescolate.
● **2** Prelevate il composto con un cucchiaio e, con le mani inumidite, formate tante palline della grandezza di una noce. Create in ognuna una cavità con un dito, farcitela con poca marmellata e richiudete il composto sul ripieno.
● **3** Scaldate abbondante olio in una padella per fritti, immergete 5-6 bocconcini alla volta e cuoceteli su fiamma vivace per 2-3 minuti finché risultano dorati. Scolateli su carta assorbente e serviteli, se vi piace, con la marmellata rimasta.

FACILE
- **Preparazione 20 minuti**
- **Cottura 10 minuti**
- **320 cal/porzione**



Tortina alla Guinness e cacao

COREOGRAFICO, MA ESSENZIALE, DOLCE MA NON TROPPO, QUESTO DESSERT D'ISPIRAZIONE NORDICA CONQUISTERÀ ANCHE I PALATI MASCHILI MENO GOLOSI

Ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





1



2



3



INGREDIENTI PER 10 PORZIONI
per le tortine: 115 g di burro - 125 g di farina '0' - 175 g di zucchero di canna - 100 g di uova intere - 35 g di cacao - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 punta di cucchiaino di lievito per dolci - 200 ml di birra Guinness
per la mousse: 200 g di formaggio spalmabile fresco tipo Philadelphia – 125 g di zucchero a velo – 2 g di brandy
per la cioccolata: 50 g di cioccolato fondente 64%
per rifinire: 40 g di cioccolato fondente 64% – noce moscata

● **1** Preparate le tortine: montate il burro nel mixer con lo zucchero per 5 minuti, poi trasferite il composto in una ciotola e incorporate le uova, uno alla volta. ● **2** Setacciate la farina con il lievito e il bicarbonato, raccogliendo tutto in una ciotola a parte, e poi aggiungete gradualmente il mix al composto di burro, mescolando con molta cura. ● **3** Stemperate il cacao setacciato in una ciotola con la birra. Incorporate la miscela al composto preparato, aiutandovi con una spatola. Distribuite l'impasto in 10 stampini semisferici di silicone della capacità di 50-60 ml (o, in alternativa, in altrettanti pirottini di carta di 6 cm) e cuocete in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare. ● **4** Preparate la mousse: montate il formaggio in una ciotola con lo zucchero con le fruste elettriche e poi aggiungete il brandy. Coprite e lasciate riposare in frigo per 2 ore. ● **5** Preparate la cioccolata: spezzettate il cioccolato in una ciotola e fatelo sciogliere a bagnomaria; quindi incorporate 4 cucchiai d'acqua tiepida, sbattendo con una frusta a mano. Lasciate raffreddare in frigo finché prende una consistenza fluida. ● **6** Tracciate una striscia decorativa di cioccolata con un pennello sui piatti individuali. Al centro mettete un cucchiaio di mousse di formaggio, cospargetela con una grattatina di noce moscata, appoggiate di sbieco la tortina e rifinite con il cioccolato tritato grossolanamente con un coltello.

FACILE ● **Preparazione: 40 minuti + riposo** ● **Cottura: 15 minuti**

UNA DEDICA GOLOSA
Nella storia della gastronomia, e della pasticceria in particolare, sono tante le ricette dedicate a una persona realmente esistita. Di solito si tratta di personaggi famosi (come Margherita di Savoia che ha dato il nome alla pizza per antonomasia), ma non mancano anche figure meno blasonate (come la Marietta, cuoca e governante dell'Artusi). Così anche la nostra **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) ha voluto creare queste tortine in onore di un suo collega inglese amante della Guinness, con cui ha condiviso tante volte il piacere di "farsi una birretta" in relax alla fine di una giornata tra forni e fornelli.



4



5



6



Un fritto perfetto

DALLA CLASSICA PADELLA TONDA ALL'APPARECCHIO IPERTECNOLOGICO, COME SCEGLIERE L'ATTREZZO GIUSTO

a cura di Alessandro Gnocchi, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Fiammetta Bonazzi, foto di Marco Azzoni/MDA

Una buona frittura comincia segliendo lo strumento migliore. Per esempio, la classica padella tonda, ideale per friggere al salto, possibilmente nobilitata da un rivestimento in argento che garantisce un'omogenea diffusione del calore e una duratura lucentezza. Le alternative alla padella sono molte, come la rostiera rettangolare con cestello adatta per piccoli crostacei, tempura e patatine. Molti modelli oggi sono dotati di un coperchio trasparente, che permette di controllare la cottura del cibo e ottenere un fritto più morbido e saporito. Il coperchio è utile

> segue a pag. 90



● **1** Fritto croccante e senza schizzi con questo set composto da pentola, griglia e coperchio in vetro (Eccofritto, Ballarini, 76,90 €). ● **2** Dotata di cestello e di rivestimento in ceramica, grazie al coperchio in vetro, questa rostiera è perfetta anche per arrosti e verdure (L'Arrosto, Berndes 99 €). ● **3** Padella per friggere del diametro di 28 cm, disegnata da John Pawson; realizzata in 7 strati di acciaio e trattata con argento (Demeyere, 219 €). ● **4** In acciaio inox, ha un cestello con manici mobili che permettono di tenerlo rialzato sul bordo per scolare i cibi (Friggitrice, Frabosk 10 €). Indirizzi a pag. 6

> *segue da pag. 89*
anche per ridurre al minimo la dispersione degli aromi e dei cattivi odori. In effetti, il problema di fondo della frittura fatta in casa resta sempre quello del cattivo odore, che però si può evitare con la friggitrice. Oggi esistono molte versioni di questo elettrodomestico. Se ne trovano con cestelli rotanti e ventole antivapore che consentono di non sprecare il grasso di cottura e si svuotano con estrema facilità. Altre hanno comparti freddi, per mantenere l'olio sano più a lungo, oppure si smontano e si possono lavare in lavastoviglie. Trovato lo strumento giusto, si passa alla tecnica. Per ogni parte di alimento ci vogliono almeno 3 parti di olio, meglio se extravergine d'oliva o d'arachidi, che hanno un alto punto di fumo (220°). Se per panare la carne sono perfetti uova e pangrattato, per il pesce è meglio usare latte e fecola. Mentre le verdure, per restare croccanti, vanno ben asciugate prima di essere messe nell'olio. Così, con l'attrezzo e la tecnica giusti, si trasforma il rito gravoso della frittura in un gustoso divertimento.

● **1** Pratica e robusta, questa friggitrice è dotata di termostato regolabile, interno antiaderente e filtro antiodore. Contiene 1,8 l d'olio e cuoce 1 kg di patatine (Uno M, Moulinex, 55,90 €). ● **2** Cottura veloce e fritto croccante grazie al sistema di riscaldamento dell'olio di elevata potenza; ha una capacità di 3 litri e frigge 1,1 kg di patatine (Friggitrice Pro 350 F, Magimix, 200 €). ● **3** Le caratteristiche di questo modello sono il cestello rotante che permette di usare la metà dell'olio e un sistema professionale brevettato per svuotare il serbatoio senza sporcare (Rotofry F18436, De'Longhi, 190 €) ● **4** La linea Nutrizione e Gusto amplia la gamma di Actifry, proponendo una friggitrice della nuova misura di 1,2 kg; questo elettrodomestico permette di utlizzare pochi grassi e, grazie al pratico display, di monitorare lo stato della cottura (Actifry, Tefal 27 €).
Indirizzi a pag. 6



1

2

3

4

NADLER LARIMER & MARTINELLI

500 anni
ZAMPONE MODENA
COTECHINO MODENA

Cotechino Modena.
Ogni giorno, fa più buone le tue idee.



Oggi provalo così:

Cotechino Modena con linguine al sugo di pomodorini.

Per 4 persone:

1 Cotechino Modena,
320 gr di linguine, pomodori ciliegino,
aglio, timo, rosmarino, alloro.

Taglia a metà i pomodorini
e aggiungili al soffritto di aglio e aromi,
lasciando cuocere per 10 minuti.
Taglia grossolanamente il cotechino
e uniscilo al sugo.
Aggiungi sale e pepe a piacere.
Scola le linguine e falle saltare
nel sugo prima di servire.

Cotechino Modena

Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena

Bistrot d'autore

ALTA CUCINA A PREZZI ACCESSIBILI. DA GUSTARE NELL'ATMOSFERA DI CAFFÈ DI DESIGN E MODERNE OSTERIE, VERSIONE "EASY" DI RISTORANTI FAMOSI

testo di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling Stefania Aledi



Paccheri alla amatriciana di coda di rospo
Ricetta di Andrea Fusco
(Osteria Giuda Ballerino)







In queste pagine, piatti Alessi e Rosenthal, posate Mepra. Indirizzi a pag. 6

Qui accanto, Stefano Portogallo, chef del Café Trussardi di Milano (nella foto, uno scorcio). Sotto a sinistra, Andrea Fusco, chef e proprietario del ristorante stellato Giuda Ballerino e della adiacente Osteria, a Roma. In basso, Fabio Picchi, chef e patron del ristorante Cibreo, della Trattoria (nella foto) e del Caffè omonimi, a Firenze.









La Guida Michelin 2013 segnala 277 Bib gourmand (i ristoranti contrassegnati con il simbolo di Bibendum, l'omino Michelin) dove pasti di qualità, spesso tipicamente regionali, si sposano a prezzi contenuti (massimo 35 euro). È il nuovo corso dell'enogastronomia: anche nei locali di alta gamma si diffonde sempre più il pensiero di una cucina gourmet alla portata di tutti. Dopo Davide Oldani, inventore della cucina pop (dove pop sta per popolare), altri chef famosi hanno escogitato formule low cost che non rinunciano alla qualità. Una scelta anche figlia di questi tempi difficili, ma per tutti i curiosi del gusto il momento è ideale per concedersi un'esperienza gastronomica raffinata e accessibile. C'è chi offre menu speciali all'ora di pranzo. Come Gianfanco Vissani, che da qualche anno propone il menu 1'Ora a 30 euro. O come Roy Caceres, neostellato chef del Metamorfosi di Roma, che ha ideato Attimi in due o tre atti, menu composti da due o tre portate (a pranzo, rispettivamente 35 e 45 euro). Oppure, c'è chi propone piatti e atmosfera più easy in locali informali adiacenti al ristorante più blasonato: dependance d'autore, insomma. È il caso del bistrot del pluristellato Sadler, il milanese Chic'n Quick, dove si gustano maccheroncini con ragù d'astice o hamburger di fassone con cuore di mozzarella. Da martedì a sabato, si pranza con 19 euro (primo, secondo e dessert).

> segue a pag. 95

PACCHERI ALLA AMATRICIANA DI CODA DI ROSPO

PER 4 PERSONE
200 g di paccheri - 150 g di coda di rospo a dadini - 200 g di broccoletti - 100 g di ricotta - 20 g di nero di seppia - 100 g di parmigiano reggiano - 100 g di guanciale - 100 g di pecorino romano - 200 g di pomodori - 8 asparagi - peperoncino - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scottare i broccoletti in acqua bollente salata, scolateli e insaporiteli in padella con poco olio e l'aglio. Frullateli con la ricotta, il parmigiano grattugiato, sale, pepe e trasferiteli in una tasca da pasticciere. Lessate i paccheri e raffreddateli in acqua e ghiaccio. Farciteli con il mix preparato e metteteli nel forno a 180° per 5 minuti.
● **2** Pelate i pomodori, privateli dei semi e riduceteli a pezzetti. Rosolate il guanciale a dadini, poi aggiungetevi la cipolla tritata, il peperoncino e i pomodori. Unite per ultima la coda di rospo, salate, pepate e ultimate con metà del pecorino grattugiato.
● **3** Scottate gli asparagi in acqua salata e conditeli con poco olio. Disponeteli nel piatto di portata con i paccheri in parte cosparsi con la salsa preparata. Completate con schizzi di nero di seppia e il pecorino rimasto a scaglie.

FACILE
● **Preparazione 1 ora** ● **Cottura 45 minuti** ● **635 cal/porzione**

MAMMA AFFOGATA

PER 4 PERSONE
4 carciofi mammole - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 800 g di patate - 4 tuorli - 2 dl di latte - 80 g di burro - 4 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite i carciofi e allargate le foglie all'interno. Farciteli con un trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe. Srufateli in un tegame, coperti, con 5 cucchiai d'olio per 5 minuti. Controllate la cottura, poi cuoceteli altri 7 minuti a fuoco più basso e poi per 5 minuti nel forno a 140°.
● **2** Lessate le patate, pelatele e passatele allo schiacciapatate. Cuocete a fiamma bassa in una casseruola, unendovi il burro a pezzetti e, poco per volta, il latte tiepido. Spegnete, incorporate il parmigiano e salate.
● **3** Distribuite il purè in 4 pirofiline. Farcite i carciofi con un tuorlo e ribaltateli rapidamente dentro la pirofilina con il puré, pressandoli fino a immergerli di oltre la metà della testa e senza rompere il tuorlo. Mettete nel forno a 140° per qualche minuto (l'uovo deve rimanere crudo) e servite.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **380 cal/porzione**



Mamma affogata
Ricetta di Fabio Picchi
(Caffè Cibreo)

RISO AL SALTO CON QUAGLIA BRASATA E PORRI CROCCANTI

PER 4 PERSONE
400 g di riso Carnaroli - 100 g di burro - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 20 g di cipolla bianca - 1 dl di vino bianco - 2 quaglie divise in quarti - 1 porro - farina - zafferano - brodo di pollo - rosmarino - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Affettate fine la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con metà del burro. Unite il riso, fatelo tostare, sfumate con il vino e portate a cottura aggiungendo mano a mano il brodo bollente. Unite lo zafferano e salate. A fuoco spento, mantecate con il parmigiano e il burro rimasto.
● **2** Stendete il risotto su una placca e mettetelo in frigo per almeno 6 ore. Ricavatene 4 dischi e cuoceteli su entrambi i lati in una padella con poco olio finché saranno croccanti. Arrostite le quaglie e, a fine cottura, cospargetele con l'aglio e gli aghi di rosmarino tritati.
● **3** Pulite il porro, affettatelo fine, passatelo leggermente nella farina e friggetelo in olio caldo. Disponete i dischi di riso nei piatti e adagiatevi un mezzo petto e una coscia di quaglia. Completate con i porri croccanti e il sugo di cottura delle quaglie.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **760 cal/porzione**

GLI INDIRIZZI

D'O, loc. San Pietro all'Olmo, Cornaredo (Mi), www.cucinapop.do
Vissani, ss 448 Todi-Baschi, (Tr), www.casavissani.it.it
Metamorfosi, via G. Antonelli 30, Roma, www.metamorfosiroma.it
Chic'n Quick, via A. Sforza 77, Milano, www.sadler.it
Café Trussardi, piazza della Scala 5, Milano, www.cafetrussardi.it
Caffè Cibreo, via del Verrocchio 5r, Firenze, www.edizioniteatrodelsalecibreofirenze.it
Osteria Giuda Ballerino, largo Appio Claudio 346, Roma, www.giudaballerino.it



Riso al salto con quaglia brasata e porri croccanti
Ricetta di Stefano Portogallo (Café Trussardi)

> segue da pag. 93

Ancora a Milano, il Café Trussardi è la versione più informale rispetto al vicino ristorante in piazza della Scala (1 stella Michelin). Aperto per la prima colazione fino all'après dinner, il Café all'ora di pranzo propone i piatti dello chef Stefano Portogallo: riso al salto con quaglia brasata, galletto alla diavola o merluzzo ai funghi con polenta bianca. I primi non superano i 18 euro.
Offrire un menu low cost significa anche seguire le stagioni e puntare sui prodotti del territorio. Come fa Fabio Picchi, appassionato narratore e interprete della cucina toscana più autentica. A Firenze, è alla guida dello storico ristorante Cibreo, della Trattoria (Bib gourmand) e del Caffè, tutti con lo stesso nome. Qui, per uno spuntino a mezzogiorno (antipasti tipici e secondo con contorno) si spendono 25 euro, poco di più alla sera per un menu completo che può comprendere la tipica ribollita e un succulento coscio di agnello con piselli alla fiorentina.
Nella capitale, per assaggiare ricette di ispirazione romana, alleggerite e rielaborate in chiave moderna, si va all'Osteria Giuda Ballerino, accanto alla saletta del ristorante con lo stesso nome, con il quale condivide la guida dello chef stellato Andrea Fusco e la cucina. All'Osteria, i primi (dai paccheri all'amatriciana di coda di rospo fino agli spaghetti cacio e pepe con cime di rapa) non superano i 14 euro; il menu degustazione, che comprende gli spiedini di gambero in pasta fillo, cavallo di battaglia dello chef, costa 40 euro.

MADE IN ITALY
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Carciofo romanesco

GROSSO, ROTONDO E SENZA SPINE, HA POCO SCARTO, CUORE TENERO E UNO SPECIALE GUSTO DELICATO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



TONNARELLI CON CARCIOFI, CACIO E PEPE

PER 6 PERSONE
400 g di farina di grano duro + quella per la spianatoia - 3 carciofi romaneschi - 100 g di pecorino romano grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Unite alla farina 200 ml di acqua tiepida e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico; avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per mezz'ora.
● **2** Pulite i carciofi e tagliateli a fettine. Scaldate un filo d'olio con l'aglio, eliminatelo quando incomincia a prendere colore, unite i carciofi, salate e cuocete per una decina di minuti, insaporendo con prezzemolo tritato.
● **3** Dividete la pasta in 4 porzioni, stendete ciascuna in una sfoglia sottile, infarinatela bene, arrotolatela e tagliatela a spaghettoni. Poi tuffate la pasta preparata in acqua salata in ebollizione.
● **4** Nel frattempo versate un filo d'olio in una terrina calda, unite il pecorino e un mestolino di acqua di cottura della pasta e mescolate per sciogliere il formaggio; pepate bene, unite gli spaghettoni scolati e i carciofi e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti**
● **480 cal/porzione**



Pablo Neruda, nella sua "Ode al carciofo", lo paragona addirittura a un guerriero. Ma di questo ortaggio dalla dura corazza e dal cuore tenero esistono anche varietà inermi, cioè senza spine, come il romanesco del Lazio: sferico, compatto e di grosse dimensioni, ha brattee (foglie) esterne verdi con sfumature violette. Disponibile sul mercato da febbraio a maggio, è una varietà primaverile che, a differenza di quelle autunnali con doppia fioritura, si raccoglie una sola sola volta dopo l'inverno. Viene anche chiamato mammola o cimarolo ed è coltivato in Lazio, dove già gli Etruschi ne facevano uso e oggi viene festeggiato con sagre di lunga tradizione, come quella di Ladispoli, che si rinnova da oltre 60 anni. Il carciofo romanesco prodotto secondo l'apposito disciplinare può fregiarsi del marchio Igp e riportare il marchio con l'ortaggio in campo rosa: viene coltivato solo in alcune zone delle provincie di Viterbo, Roma e Latina, raccolto a mano e deve avere un diametro non inferiore ai 10 cm.

Grandi classici di tradizione

Grosse dimensioni ma poco scarto, fondo spesso, sapore delicato. Grazie a queste virtù, il carciofo romanesco è molto apprezzato in cucina, in particolare quella ebraico-romana. La ricetta più classica è quella dei carciofi alla giudia, nata nel ghetto di Roma: le mammole, pulite e insaporite con sale e pepe, vengono fritte nell'olio e servite calde. Molto popolari anche i carciofi alla romana, farciti con aglio, prezzemolo, mentuccia (che si sposa bene al loro gusto erbaceo) e pangrattato e cotti in forno coperti di acqua a olio (c'è anche chi li cuoce in padella a fuoco lento): grazie alla forma tondeggiante, le mammole sono infatti perfette per essere preparate ripiene, anche con carne tritata, formaggio, verdure. In alternativa, si possono tagliare a spicchietti, immergere nella pastella e friggere oppure preparare in fricassea, con uovo e limone. Oltre a queste ricette tipiche, ottime per accompagnare carne, formaggi e uova, i carciofi possono diventare l'ingrediente di molti piatti: dalla pasta al risotto alle zuppe fino alle torte salate e alla frittate. Senza dimenticare l'abbinamento con il pesce, in particolare i crostacei.

BERE GIUSTO
È difficile sposare il vino ai soli carciofi, troppo verdi e ferrosi. Ci vuole la mediazione di un altro ingrediente, come l'olio extravergine o il formaggio, che attenuano la sensazione astringente e danno a vini bianchi rustici e vigorosi la possibilità di entrare in contatto con la fibra dei vegetali. Nel nostro caso, c'è anche una vicinanza territoriale tra il bianco Capolemole di Cori e la ricetta.



ERRATA CORRIGE Ci scusiamo: per un disguido sullo scorso numero è stata pubblicata l'immagine di una culatta e non di un culatello di Zibello, prodotto cui era dedicato il servizio.



Sotto, una spettacolare scultura di ghiaccio, algida versione di quelle in legno che rendono famosa la Val Gardena.

Magica Val Gardena

VIAGGIO ITINERANTE TRA ORTISEI, SELVA E SANTA CRISTINA. ALLA SCOPERTA DI IMPIANTI SPORTIVI DA RECORD, SUGGESTIONI NORDICHE, ANTICHI MESTIERI E SAPORI DI UN TEMPO

a cura di Cristiana Cassé, testi di Enrico Saravalle, realizzazione e foto dei piatti di Ilva Beretta

Gröden in tedesco, Gherdëina in ladino, Gardena, in italiano. Comunque la si chiami, il fascino di questa Valle resta invariato: siamo nel magico mondo di roccia del Sassolungo, del Cir, del Sella, e nel paradiso degli sciatori, con le piste da record di Ortisei e del Ciampinoi, di Col Raiser e del Seceda, di Piz Sella e del Saslonch. Per entrare in questo piccolo eden basta lasciarsi alle spalle l'autostrada del Brennero e raggiungere la deliziosa Ortisei. Qui, lungo la Streda Rezia, salotto buono e via dello shopping griffato, si affacciano con i loro colori pastello le case e le residenze in stile neoasburgico, impreziosite da loggette e cupole e abbellite da fregi e affreschi naïf. Proprio all'inizio della via, c'è la Parrocchiale dedicata a Sant'Ulrico (il protettore di Ortisei): una grande costruzione di epoca barocca, dove la fantasia e l'arte degli intagliatori gardenesi hanno dato vita a statue lignee di santi e martiri, tabernacoli e pulpiti, balaustre e panche, creando un effetto d'insieme davvero sorprendente. Non a caso, la lavorazione del legno è una delle più antiche risorse della valle e già dal '600 ha assunto la dignità di una vera e propria forma d'arte, dando luogo a innumerevoli e pregiate opere di ispirazione sia sacra che profana. Tutt'oggi nelle botteghe artigiane si assiste alla creazione di piccoli capolavori (spesso gli scultori lavorano "in vetrina") e, appena fuori dal centro abitato, alla Galaria Unika, si possono vedere le ultime opere degli artisti gardenesi esposte in un mostre antologiche. Ideale anche una visita al Museum Gherdëina, che raccoglie invece le testimonianze del passato, dai giocattoli alle sculture di varie epoche. Tra le statue conservate al Museum ci sono anche quelle che un tempo ornavano la chiesa di San Giacomo (raggiungibile dall'omonima frazione), la più antica della valle, assolutamente da vedere per i suoi coloratissimi affreschi.

> segue a pag. 102





SIME PHOTO / REAL EASY STAR

Sopra, una veduta di Santa Cristina, tra i borghi più belli della Val Gardena. È situata a quasi 1500 metri di altitudine, di fronte al Sassolungo.

JUFA

PER 4 PERSONE
1 litro e 1/2 di latte - 100 g di farina bianca - 100 g di farina di mais - 100 g di burro - 1 uovo - sale

● **1** Miscelate le due farine. Sbattete l'uovo con un pizzico di sale. Fate bollire il latte in un'ampia casseruola, salatelo e poi unite a pioggia le farine mescolando con una frusta.
● **2** Lasciate sobbollire a fuoco lento per 15 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno. Intanto fate fondere il burro a fiamma bassa.
● **3** Togliere la Jufa dal fuoco, versatevi sopra l'uovo sbattuto e poi il burro fuso ben caldo. Mettete nuovamente la casseruola sul fuoco per pochi istanti (senza mescolare) e servite subito.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 25 minuti**
● **570 Cal/porzione**

KNÖDEL DI FEGATO

PER 4 PERSONE
300 g di pane bianco raffermo - 300 g di fegato di maiale o di manzo macinato - 1 cipolla - 1 uovo - 50 g di burro - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di erba cipollina - sale

● **1** Tritate la cipolla e rosolatela nel burro finché diventa morbida. Tagliate il pane a dadini e disponeteli in una ciotola con la cipolla, il fegato, l'uovo e il timo e il prezzemolo tritati. Regolate di sale e amalgamate con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo.
● **2** Bagnate le mani con acqua tiepida e formate con l'impasto tante palle della dimensione di una noce. Portate a bollore abbondanate acqua, salatela leggermente, fatevi scivolare gli Knödel e cuoceteli per 15 minuti.
● **3** Prelevandoli con un mestolo, disponeteli nei piatti con un po' del loro brodo. Completate con l'erba cipollina tritata e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 15 minuti**
● **455 cal/porzione**



SIME PHOTO / REAL EASY STAR

Sopra, le piste sul monte Ciampinoi: fanno parte del circuito Sellaronda, che consente di spostarsi con gli sci attraverso le quattro valli (Gardena, Badia, Fassa e Livinallongo) intorno al Sella (un gruppo montuoso delle Dolomiti).



Sopra, una suggestiva fiaccolata in slitta per chiudere in bellezza la giornata sulla neve.





Dice un antico proverbio: "anche la fretta vuole il suo tempo". Per questo, quando creiamo le nostre inimitabili specialità utilizziamo solo il grano migliore e le uova più fresche, lavoriamo la sfoglia delicatamente, senza pressatura meccanica e, in ultimo, la sottoponiamo a un'essiccazione lentissima, protratta per oltre 24 ore. Non solo: da oggi ci siamo impegnati a dare il meglio anche alla Terra. E abbiamo sottoscritto un accordo volontario con il Ministero dell'Ambiente finalizzato a ridurre le emissioni di CO_2 generate lungo tutta la filiera e durante le fasi di vita dei nostri prodotti più venduti, per combattere i terribili effetti dei gas serra sul clima del Pianeta.

MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

ACCORDO VOLONTARIO CON IL
MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

"Analisi dell'impronta di carbonio
nel ciclo di vita di prodotti del settore pastario."

LUCIANA MOSCONI®

La Signora delle Tagliatelle

www.lucianamosconi.com





HELMUT RIER - VALGARDENA.IT / SIME PHOTO / REAL EASY STAR

Sopra, una ragazza in costume durante una manifestazione di piazza a Santa Cristina. Più in alto, la cappella di Sant'Antonio a Ortisei, il borgo più grande e caratteristico della Val Gardena. Sotto, una veduta aerea del gruppo del Sassolungo: qui si può assistere alla magica "enrosadira", un fenomeno di rifrazione, tipico delle Dolomiti, che al tramonto tinge di rosa le montagne. A destra, lo scultore Ludwig Kostner davanti alla sua bottega a Ortisei.



> segue da pag. 99

Lasciata Ortisei, eccoci nella vicina Santa Cristina, seconda petite capitale del territorio. Testimonial della sua lunghissima storia è la chiesa dedicata alla santa, in cui convivono i vari stili che si sono avvicendati in Val Gardena: il romanico della torre campanaria, il gotico del coro e il barocco del ricchissimo altar maggiore realizzato dai Vinazer, una delle più celebri dinasty di intagliatori. In paese è anche visibile (tutto l'anno) un presepe da Guinness, le cui "statuine" raggiungono i due metri di altezza e aumentano di numero ogni anno (la new entry del Natale 2012 è stata quella di un pastore). Il benvenuto a chi si dirige verso Santa Cristina lo dà Castel Gardena, nato nei secoli bui del Medio Evo per difendere e controllare la strada di fondovalle. Nel corso del tempo i Wolkenstein, feudatari di questi luoghi, lo utilizzarono come castello da caccia e residenza estiva e lo ristrutturarono dotandolo di torri minacciose, massicci avancorpi e grandi finestroni. Prima che la strada salga dal fondovalle fino ai passi Gardena e Sella, ecco il centro abitato di Selva che, all'interno del parco naturale Puez Odle, è sovrastato dai monti Stevia, Chedul e dalle Torri del Cir. Un vero paradiso per sciatori e amanti degli sport bianchi, ma anche un paese bello da visitare, con la chiesa di Santa Maria ad Nives (dal barrocchissimo e doratissimo altare) e il Tublà da Nives, un



vecchio fienile (tublà, in ladino) riconvertito dagli architetti della valle in centro espositivo: in questo periodo propone la mostra "Desidera?", delizioso excursus sull'ospitalità e l'hotellerie locali.

Le buone cose di una volta

Quella gardenese è una cucina a "km zero" ante litteram: gli antichi ricettari dei masi e delle baite prevedevano infatti l'utilizzo esclusivo di prodotti poveri del territorio, come patate, segale, avena, latticini, carne di maiale o agnello oppure selvaggina. E così i piatti forti delle cucine ladine sono i Crafuncins (ravioli di spinaci), la Panicia (minestra d'orzo e speck), la Jufa (mousse di latte e farina di mais), i Bales de furmenton (canederli di grano saraceno), i Tutres (frittelle agli spinaci e ricotta), i Crafons da pavè (Krapfen ai semi di papavero). Oggi è bello scoprire che i ristoranti gourmet di Ortisei, Selva e Santa Cristina propongono ancora queste corroboranti prelibatezze; bontà veraci che, a parte qualche necessaria rivisitazione, hanno sempre il sapore, il profumo e, nondimeno, il fascino delle buone cose di una volta.


LUCIANA MOSCONI®
La Signora delle Tagliatelle
MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE
ACCORDO VOLONTARIO CON IL
MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE
"Analisi dell'impronta di carbonio
nel ciclo di vita di prodotti del settore pastario."
Sfoglia la nostra pagina migliore.
IL GRANO MIGLIORE, LE UOVA PIÙ FRESCHE,
LAVORAZIONE A IMPASTO LENTO.
UNA SFOGLIA INIMITABILE
OTTENUTA SENZA PRESSATURA MECCANICA.
ESSICCAZIONE LENTISSIMA, DI OLTRE 24 ORE...
Le virtù di Luciana Mosconi non finiscono qui. Da oggi parte il nostro accordo volontario di ecosostenibilità con il Ministero dell'Ambiente finalizzato a ridurre le emissioni di CO_2 generate lungo tutta la filiera e durante le fasi di vita dei nostri prodotti più venduti, per combattere l'effetto serra.
www.lucianamosconi.com
LUCIANA MOSCONI
Casarecce all'uovo
Fettuccine all'uovo

TËURTA DE FURMENTON

PER 6 PERSONE
per la torta: 6 uova - 100 g di zucchero - 100 g di grano saraceno - 100 g di fecola di patate o amido di mais - 1 bustina di lievito per dolci - 1 pizzico di cannella - burro per lo stampo - sale
per la guarnizione: 150 g di confettura di mirtilli - 1/2 litro di panna - 100 g di frutti di bosco - 1 bustina di zucchero a velo

● **1** Miscelate lo zucchero, il grano saraceno, la fecola, il lievito, la cannella e 1 pizzico di sale. Sbattete energicamente le uova finché saranno spumose, quindi incorporate il mix di farina e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
● **1** Versate l'impasto in una teglia tonda di 18 cm di diametro ben imburrata e cuocete la torta in forno caldo a 200° per 30 minuti.
● **2** Lasciatela raffreddare, sformatela e tagliatela in 2 dischi. Spalmate su quello inferiore la confettura di mirtilli e poi richiudete con l'altro disco. Montate la panna con lo zucchero a velo, distribuitela sulla torta e completate con i frutti di bosco.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 30 minuti**
● **570 cal/porzione**





TIPS IMAGES

Sopra, la Streda Rezia a Ortisei: disseminata di deliziose casette in stile neoasburgico, è la via dello struscio e dello shopping di lusso.

ANNA STUBEN
Via Vidalonga 3, Ortisei, tel. 0471 796315
Nelle suggestive stube di legno, lo stellato Reimund Brunner propone piatti della tradizione rivisitati con gusto.

GRONES
Via Stufan 110, Ortisei, tel. 0471 797040
Le buone ricette di Roman Feichter in una sala con vista sul Sassolungo.

MASO COSTAMULA
Strada Cuca, Ortisei 184, tel. 335 8163073
In un vecchio maso ai bordi della Pista Longia (che scende dal Seceda), i piatti della tradizione ladina.

CHALET GERARD
Plan de Gralba, Selva, tel. 0471 795274
Vista mozzafiato sul Sassolungo e sul Sella e una selezione di piatti rustici e gustosi, dalla panicia ai ravioli di selvaggina e speck.

COSTA
Via Mëisules 258, Selva, tel.0471795132 Pane, pane e ancora pane, dalla focaccia gardenese al bretzel, al pane con le noci.

PASTICCERIA PERATHONER
Strada Mulin da Coi, Santa Cristina, tel. 0471 790535
Sosta per biscotti, strudel e torte. Da provare anche le marmellate e le composte fatte in casa e le tavolette di cioccolato al mirtillo, al caffè, ai pistacchi, alle mandorle.

AVESANI
via Rezia 106, Ortisei, tel. 0471 796330
Negozio di delikatessen locali, tutte fatte in casa: salumi, sughi, formaggi, funghi e confetture.

VALIN
Via Daunëi 49, Selva, tel. 0471 794406
È uno dei Masi del Gallo Rosso (logo di garanzia in SudTirolo): qui il casaro Martin Mussner prepara il Frësch, il Medel e il Tublà (formaggi a diverse stagionature) con il latte, crudo, delle sue mucche.

TINDERLA
Via Rezia 162, Ortisei, tel. 0471 796551
Tessuti artigianali per tovaglie, tende, runner, pizzi e nastri. Tutto con decorazioni tradizionali.

MORODER
Via Rezia 198, Ortisei
Un talentuoso scultore del legno.

DEUR
Strada Dursan 60, Santa Cristina
Per scorpire i segreti dell'arte della scultura nel legno.

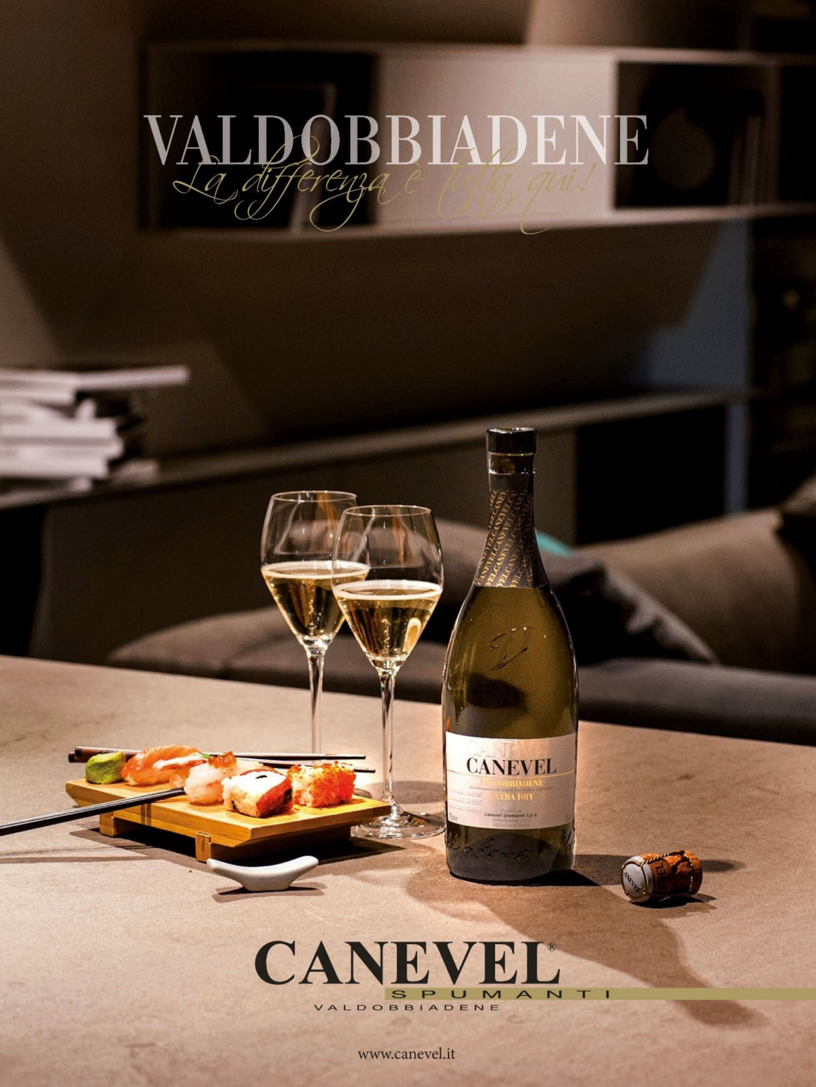

VALDOBBIADENE
La differenza è tutta qui!
CANEVEL
VALDOBBIADENE
EXTRA DRY
CANEVEL®
SPUMANTI
VALDOBBIADENE
www.canevel.it



FOTO STOCKFOOD

Qualità e prezzo in equilibrio

TRA ENOTECHE E PRODUTTORI, COME ORIENTARSI PER TROVARE IL MEGLIO

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Sandro Sangiorgi

TURISMO ENOLOGICO

Non è facile individuare i vini con un incoraggiante rapporto tra qualità e prezzo. I motivi sono tanti. Innanzitutto, è complesso sapere quanto costa fare il vino, vista la varietà di elementi alla base della produzione: dalla posizione del vigneto ai tempi di invecchiamento. Si può ragionevolmente dire che è accettabile una fascia tra 7 e 50 euro; questo prezzo è considerato sullo scaffale e contiene un ricarico medio del 40% riservato all'enoteca. Ma come orientarsi? Se si ha tempo, l'ideale è praticare il turismo enologico, visitare le aziende, parlare con i viticoltori e valutare se vale la pena spendere una certa cifra. Naturalmente non basta un viaggio, è necessario fare un po' di pratica e incorrere in qualche salutare svista, imparando a guardarsi da cantine affascinanti ma che spendono molte risorse per il marketing e le caricano sul prezzo della bottiglia. Un altro sistema è stabilire un rapporto col negoziante. Anche in questo caso non si ottiene un risultato istantaneo, tuttavia si può facilmente comprendere se chi vende – le enoteche sono sicuramente il luogo migliore per fare questa esperienza – conosce ciò che ha in casa. Prima di tutto questo, però, è importante educarsi a usare i propri sensi – olfatto, gusto e tatto prima degli altri – e distinguere il livello di digeribilità di ciò che beviamo.

PER COMINCIARE

La nostra selezione prende in considerazione esemplari dal prezzo molto incoraggiante e che rappresentano una sponda sicura per chi vuole ritrovare salubrità – bisogna sempre bere nei limiti della modica quantità, mi raccomando – e una spiccata sintonia col cibo. I vini che vi proponiamo sono quindi un buon punto di partenza per coltivare l'avventura alla conoscenza di questa meravigliosa forma d'arte.









BARDOLINO CHIARETTO
Azienda Giovanna Tantini, Castelnuovo del Garda (VR). 045 7575070; 6,90 €.
La riva veronese del Lago di Garda sorprende con i suoi vini leggiadri e appaganti; l'azienda Tantini produce un Chiaretto prezioso su antipasti a base di verdure e focacce al pomodoro.

MACRINA
Verdicchio dei Castelli di Jesi, Azienda Garofoli, Castelfidardo (AN), 071 7820162; 6 €.
Il Verdicchio è il bianco italiano per antonomasia e spicca per generosità e piacevolezza; questa versione, godibile nei primi anni di vita, si accosta a tutta la cucina di mare.

DUCASANFELICE
Cirò rosso, Azienda Librandi, Cirò Marina (KR), 0962 31518; 9 €.
La principale cantina calabrese ha un tocco felice su vini come questo Cirò Riserva, nel quale il timbro mediterraneo è unito a una salutare freschezza e accresce la versatilità nel rapporto col cibo.

BARBARESCO
Cantina Produttori del Barbaresco, Barbaresco (CN), 0173 635139; 17 €.
Questo Barbaresco è formidabile per come restituisce il territorio e la sintonia col suo vitigno, il Nebbiolo; da provare sul brasato, ma anche su una frittata di lardo e patate.

Tre tagli per stufati

BRIONE, CAPPELLO DEL PRETE E GERETTO SONO PERFETTI PER LUNGHE COTTURE IN SUGHI RICCHI E SAPORITI

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi









IL BRIONE

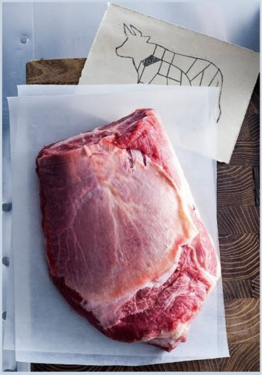
• È un taglio di seconda categoria, ricavato dalla spalla in prossimità della gamba. Di forma triangolare, privo di osso, quindi di ottima resa, richiede una cottura molto lenta con l'aggiunta di abbondanti liquidi. Per liberarlo della pelle e del tessuto connettivo che lo rivestono si incidono le parti da scartare con uno scortichino, poi si asportano, lavorando con la lama del coltello di piatto. È particolarmente adatto per brasati e stufati, ma si possono ottenere anche teneri arrosti. Per renderlo più saporito è consigliabile sfregarlo prima della cottura con un trito di aromi freschi (timo, rosmarino, alloro, aglio).

IL CAPPELLO DEL PRETE

• Anche questo è un taglio di seconda categoria e ha una forma vagamente triangolare, simile appunto a un cappello da prete. Si ottiene dai muscoli posteriori della spalla e si riconosce da una vena cartilaginosa che lo percorre al centro e che cuocendo tende a sciogliersi rendendo la polpa leggermente gelatinosa. È ideale per brasati e stufati, che risulteranno ancora più morbidi e saporiti se prima della cottura si inseriscono nella carne, con l'apposito ago cavo, dei bastoncini di lardo o di pancetta.













IL GERETTO ANTERIORE E POSTERIORE

• È la parte formata dall'osso e dai muscoli delle zampe. Contiene molto tessuto connettivo e richiede una lunga cottura. Se cucinato intero si ottiene un eccellente brasato: in questo caso, prima di cuocerlo, si incide all'estremità, con la punta del coltello, la pelle che tiene unito l'osso alla polpa. Tagliando a fette il geretto posteriore, il macellaio ricava gli ossibuchi con midollo, che richiedono tempi di cottura più brevi. Prima di metterli in padella occorre inciderne i bordi per evitare che il calore li faccia "arricciare".





STUFATO ALLE CIPOLLE

● **1** Fate dorare in una casseruola uno spicchio d'aglio con 3 cucchiai di olio, eliminatelo e rosolatevi 1 kg di brione, girandolo da tutte le parti; salatelo, pepatelo, bagnatelo con un bicchiere di vino bianco, lasciatelo evaporare, poi aggiungete 2 cipolle bianche affettate e una foglia di alloro.
● **2** Bagnate con un mestolo di brodo caldo, coprite e continuate la cottura a fuoco basso per almeno 2 ore, unendo di tanto in tanto ancora brodo: alla fine il sugo dovrà risultare denso e abbondante. (Dosi per 4 persone)

BRASATO AL VINO ROSSO

● **1** Sistemate 1 kg di cappello del prete in una terrina con 1 carota, 1 cipolla e 1 costola di sedano, tagliati a pezzi, qualche grano di pepe e 3 bicchieri di vino rosso robusto; lasciate insaporire per una notte.
● **2** Scolate la carne, asciugatela, infarinatela e fatela rosolare in una casseruola con 3 cucchiai di olio; unite 2 cucchiai di concentrato di pomodoro sciolto in poco brodo, le verdure e il vino della marinata filtrato. Cuocete, coperto, per almeno 2 ore. Servite il brasato con il suo sugo prima passato al setaccio e un purè di patate. (Dosi per 4 persone)









OSSIBUCHI AL POMODORO

● **1** Incidete 4 ossibuchi di manzo (circa 800 g) intorno ai bordi, infarinateli e rosolateli in un tegame dove avrete fatto soffriggere una cipollina tritata con 30 g di burro; salateli, pepateli, bagnateli con un bicchiere di vino bianco e lasciatelo sfumare.
● **2** Aggiungete 400 g di passata di pomodoro, un mazzetto legato di timo, prezzemolo e alloro e continuate la cottura a fuoco basso per circa un'ora, finché la polpa tende a staccarsi dall'osso.
Fate restringere il sughetto, cospargete con foglioline di prezzemolo e servite. (Dosi per 4 persone)

BUONO A SAPERSI

• PER FARE PIÙ IN FRETTA
Problemi di tempo? È il momento giusto di utilizzare la pentola a pressione: le carni cuoceranno in meno di un'ora (per indicazioni più precise consultate le tabelle allegate alla pentola) e il sugo sarà un vero concentrato di sapori.

• PREPARO PRIMA. Brasati e stufati saranno ancora più buoni se preparati il giorno precedente. Dopo la cottura fate raffreddare il più rapidamente possibile la preparazione (potete immergere la casseruola in un largo recipiente con acqua e ghiaccio) e riponetela nella parte meno fredda del frigo. Prima di servirla scaldatela a fuoco molto basso.

NOMI REGIONALI

• BRIONE: polpa di spalla, nocetta di spalla, ovo di spalla, pulcio.
• CAPPELLO DEL PRETE: copertina, spalla, punta, piano, paletta di spalla, rotondino della spalla, tondo di spalla, lombo di spalla.
• GERETTO: stinco, muscolo, gamba, gamboncello, mannuzza, ossobuco.



Casseruole Le Creuset, piatti Fonderia Ceramiche Bucci. Indirizzi a pagina 6

NEL PROSSIMO NUMERO: TRE TAGLI PER ARROSTI

Briouat à la kefta

LETTERALMENTE PICCOLI “MESSAGGI RIPIENI DI CARNE MACINATA”, QUESTI SIGARI CROCCANTI DI PASTA SOTTILE VENGONO DAL MAROCCO

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda



Piastrelle marocchine, vassoio e bicchieri AOC 34. Indirizzi a pagina 6

SIGARI MAROCCHINI (BRIOUAT À LA KEFTA)

PER 4 PERSONE
500 g di pasta fillo - 5 uova - 180 g di burro - 1 cipolla - 80 ml di olio di oliva - 750 g di polpa di manzo o agnello magra, macinata - 10 g di cannella in polvere - mezzo cucchiaino di pimento in polvere - 1 punta di cucchiaino di zenzero in polvere - 120 g di prezzemolo - pepe nero in grani - olio per friggere

● **1** Fate il ripieno: spellate la cipolla e tritatela finemente. Rosolatela nell'olio in una larga padella antiaderente, fino ad ammorbidirla. Aggiungete la carne macinata, sbriciolandola con la forchetta per evitare grumi. Unite le spezie e 1 macinata abbondante di pepe. Mescolate e cuocete a fuoco basso per 10-15 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno finché la carne sarà ben cotta e priva di grumi. Unite il prezzemolo, lavato e tritato al momento.
● **2** Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele leggermente con la frusta. Versatele sulla carne nella padella e proseguite la cottura per 1-2 minuti, mescolando, fino a quando le uova avranno preso una consistenza cremosa. Togliete dal fuoco il ripieno e fatelo raffreddare.
● **3** Tagliate ciascun foglio di pasta fillo in 3 rettangoli di uguali dimensioni. Sistemateli uno sull'altro a 3 a 3 e copriteli con un telo inumidito. Sciogliete il burro a bagnomaria. Spennellate di burro il rettangolo superiore di ogni trio e allargate 1-2 cucchiaini di ripieno lungo uno dei lati corti. Ripiegate all'interno i due lati lunghi (chiudendo così le estremità del sigaro) e arrotolate il lato corto con il ripieno su se stesso, continuando ad avvolgerlo fino alla fine, ungendo con una pennellata di burro e pressando per chiuderlo bene.
● **4** Ripetete l'operazione con gli altri rettangoli, fino a esaurire gli ingredienti. Friggete i sigari in abbondante olio bollente finché sono ben dorati. Serviteli sempre caldissimi e, se vi piace, spolverizzateli di cannella e zucchero.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **335 cal/porzione**



PASTA FILLO
La pasta fillo o phillo, di origine orientale, è una varietà di sfoglia, già stesa in fogli sottilissimi e separati l'uno dall'altro. Si trova già pronta, fresca o surgelata e si utilizza per preparare torte dolci e salate, involtini, fagottini, cestini, ecc. Si presta a essere cotta in forno o fritta. Dal momento che tende a seccarsi velocemente, va lavorata molto rapidamente. Non si taglia con il coltello ma con le forbici.

I sigari alla marocchina sono bocconcini croccanti composti da una sfoglia sottilissima - generalmente di pasta fillo, oppure di pasta malsouka (la pasta brick tunisina) o di warkha, entrambe molto simili alla fillo e diffuse in Medio Oriente - arrotolata oppure chiusa a triangolo e riccamente farcita con carne speziata (come in questa ricetta), o con semplice riso, uova e spezie oppure con verdure e formaggio di capra. I briouat vengono solitamente fritti, anche se alcuni preferiscono cuocerli al forno, e serviti con la piccante salsa harissa e un'insalata di arance, sbucciate e tagliate a rondelle, mescolate a datteri e mandorle e condite con olio, sale, pepe e poca acqua di fiori d'arancio.
Ideali per un buffet, i sigari alla marocchina esistono anche con ripieni diversi o in versione dolce, come i briouat bil luz - sempre fritti ma ripieni di pasta di mandorle e miele. Fra i ripieni salati più diffusi per i briouats trovate quello di pollo, che procede allo stesso modo della ricetta di cui sopra e cuoce, con la cipolla, le spezie e poca acqua o brodo, la stessa quantità di carne di pollo (anche rigaglie) a pezzettini molto piccoli per circa 1 ora. Esistono anche briouats con ripieno di mare, che utilizzano un misto di gamberetti, mitili, polpa soda di granchio e polpa di pesce (il tutto pulito e già cotto), cui vengono aggiunti prezzemolo, menta e coriandolo tritati con aglio, e infine cumino, paprica, pepe di Caienna o chili in polvere, a piacere. Il composto viene poi legato con poca besciamella non troppo liquida. Tutte queste ricette, come molte altre della cucina marocchina, impiegano diversi ingredienti comuni alla tradizione mediterranea come carne di agnello, pesce, pollo e olio di oliva. Ma soprattutto sono caratterizzate dall'uso esperto di molte spezie, proposte in combinazioni affascinanti e intricate che ricordano i mosaici cari a questa cultura mediorientale.

NEL NUMERO DI MARZO



STOCCO ALLA LIGURE

Una tradizione centenaria sopravvissuta nelle botteghe dei caruggi sposa l'aspra salinità dell'Atlantico con la vivida morbidezza della cucina mediterranea. In piatti imperdibili, tutti da riscoprire.



INVOLTINI PRIMAVERA

China style, ma non solo. I sapori della nuova stagione in delicati involucri di pasta, carne, pesce e frittata. Per stuzzicare palato e fantasia.

DOLCI DI CASA

Il profumo rassicurante dei dessert di una volta, preparati con ingredienti quotidiani e ricette familiari. Semplici, ma mai banali!



in edicola dal 20 febbraio

SALE&PEPE

n. 2 FEBBRAIO 2013

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Ilva Beretta, Fiammetta Bonazzi, Patrizia Cantoni, Fulvia Carmagnini, Marina Cella, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Alkèmia, Marco Azzoni/MDA, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Sunray Photo, Michele Tabozzi, Claudio Tajoli

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio?
Tel.199111999 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata € 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero +39.041.509.90.49; fax 030.3198202;
e-mail: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333
e-mail: collez@mondadori.it
Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.
Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.
Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.
Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7490 del 20 dicembre 2012

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


TRATTAMENTO ANTIRUGHE-ANTIETÀ
5 brevetti* esclusivi
STIMOLANO I MECCANISMI ANTINVECCHIAMENTO
COMBATTONO LO STRESS OSSIDATIVO
RIDUCONO E DISTENDONO LE RUGHE
* Brev. dep. n. WO201102099784 - Brev. dep. n. RM2010A000378 - Brev. cep. n. WO2010052328
NOVITÀ
SENSIBILE e BELLA
CREMA RIDENSIFICANTE Effetto lifting
Agisce come filler naturale sulle rughe, migliora tono ed elasticità della pelle con Soy Calcium Supreme
SIERO INTENSIVO ANTIETÀ
Stimola il rinnovamento cellulare, per una pelle più compatta, luminosa e levigata con Octasin-Age
CONTORNO OCCHI-LABBRA
Distende con un effetto visibile le rughe di occhi e labbra con Filler Active
TRATTAMENTO ANTIRUGHE - ANTIETÀ
Attiva in modo naturale i meccanismi di difesa contro l'invecchiamento, riduce i segni dell'età con Filler Active
Combattere le rughe? Avere un aspetto più giovane e radioso nel rispetto della pelle sensibile?
Da oggi è possibile con Equilydra linea Oro, la linea cosmetica specificatamente studiata per la bellezza delle pelli sensibili. Cuore di tutti i prodotti è Biogaba® Biotech Skin Active: il nuovo traguardo della ricerca dermatologica Lichtena, che riattiva i meccanismi profondi di rigenerazione della pelle, incrementando la produzione di acido ialuronico, collagene ed elastina. Grazie ai suoi esclusivi attivi brevettati, stress ossidativo, rughe e perdita di tonicità sono visibilmente ridotti. Per una pelle più bella e più giovane. IN FARMACIA.
LICHTENA®
EQUILYDRA®
LICHTENA® E LA PELLE SENSIBILE SE NE INNAMORA